

新型コロナウイルス感染症 患者が急増していますね。不安に思っている人もいるのではない  
でしょうか。そんなときは、おうちの人や担任の先生、保健室の先生、誰でも良いので、自分の  
気持ちを話せる人に話してみませんか？話すだけでも気持ちが楽になることがありますよ。

さて、今学期も残すところ2か月を切りました。卒業や進級が近づき、新しい思いがふくら  
んでくるのではないのでしょうか。健康に気を付けて、一日一日を大切に過ごしていきましょう。



感染対策！今の自分はどうだろう？？

オミクロン株での研究結果

寒いし、冷たいけど、手洗い・換気  
も頑張ろう！水分補給も忘れずに！

15分間 対面での会話		
感染者がマスクをしていない場合 平均の感染確率	きより 距離	感染者がマスクをしている場合 平均の感染確率
ほぼ100%	50センチ以内	約14%
約60%	1メートル    1メートル以上	ほぼ0%

理化学研究所などの研究チームスーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション（デルタ株の1.5倍の感染力と想定）

～感染している人がマスクをしていない場合としている場合とで、  
対面で会話したときの平均の感染確率がどう違うか～

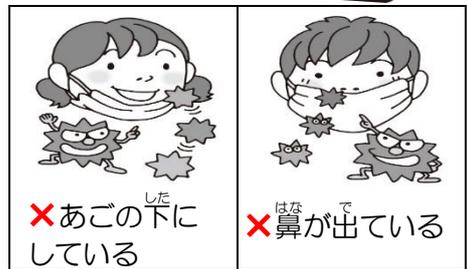
- 15分間、対面で会話したときの平均の感染確率は、
- ◆感染者がマスクをしていない場合  
50センチ以内の距離では、ほぼ100%  
1メートルの距離では、およそ60%
  - ◆マスクをしている場合  
50センチ以内の距離では、およそ14%  
1メートル以上の距離では、ほぼ0%



ひとりひとりが  
き  
気をつけられること！

- ★マスクをして会話をする場合でも十分な距離をとること
- ★正しくマスクをつけること
- ★休み時間もマスクをつけて遊び、息苦しさを感じる時には、人と距離を取ってマスクをはずして休けいすること

さい 再チェック ⚠️ マスクのつけ方



- ①自分の顔の大きさに合ったマスクを使う。
- ②鼻からあごまでマスクを広げ、鼻の形にフィットさせる。
- ③すき間がないように、顔にフィットさせる。



**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

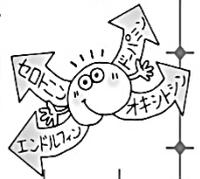
**セロトニン** 心のバランスを整える

**エンドルフィン** 痛みを和らげる

**ドーパミン** やる気を出させる

**オキシトシン** 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



できるかな？

## こころの 応急手当

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

**からだを動かす** .....

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを自安に。

**深呼吸をする** .....

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

**気持ちを紙に書く** .....

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

**笑い飛ばす** .....

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

**+** 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

生きているって、どんなこと?

ごはんが毎日おいしい、友だちと遊んでおもしろくてしかたないいいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができたら、つらいなーと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた。素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい、悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった、どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!

自分の中の健康を邪魔する鬼を書き除きましょう!

**例**

- 夜ふかししちゃう鬼
- 歯みがき忘れる鬼
- 好き嫌いする鬼 など

顔も描こう

ここに書いてね