



夏休みモードを切り替えよう！ まずは「早寝」から！！



病気や怪我もなく充実した夏休みでしたか。猛暑やコロナの影響もあって、生活リズムが崩れ体調がスッキリしない人もいるでしょう。夏休みモードは早めにリセットしましょう。まずは「早寝・早起き」です。眠くなくても寝て、朝は眠くても少しずつ余裕をもって起き、朝食を摂りましょう。

県内における新型コロナウイルス感染症の第7波は、驚くほど感染者が増えました。医療の逼迫を回避するためにも、以前と同様に感染症対策・予防行動をお願いします。特に教室の換気には気をつけてください。少々暑いですが、授業中も窓を少し開けて常時換気し、休み時間は思いっきり開けましょう。また、タブレットへの体温入力・健康観察もしましょう。

コロナ対応見直し

濃厚接触者の待機期間：**7日→5日**（2日目及び3日目に検査で（-）ならば3日目解除）
（ただし、7日間が経過するまでは一定の発症リスクが残るので、検温など自身の健康状態の確認や感染リスクの高い場所の利用や会食を避け、マスク着用などの感染対策の徹底が求められています）

9月9日は「救急の日」

健康教室第862集 東山書房より

緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



*視力・むし歯など治療の済んだ人は、お知らせの用紙を担当の先生へ提出してください



知っていますか？ <HSP>

Highly Sensitive Person の 略

「非常に感受性が強く敏感な気質を持った人」という意味

HSP は生まれ持った気質だとされており、病気や障害ではありません。「繊細^{せんさい}さん」ともいわれ、本や SNS で話題になったこともあります。さまざまな性格の一つと言えます。

4 つの特徴

- | | | |
|---------------|---|------------------------|
| ①物事を深く考えて行動する | → | ・人が怒られていると自分のことのように感じる |
| ②過剰に刺激を受けやすい | | ・友達との時間は楽しいものの気疲れする |
| ③共感性が高い | | ・大きい音や強い光が苦手 など |
| ④些細なことに気づきやすい | | |

これらの気質のため、自己肯定感が低い傾向にあることが多いそうです。しかし、感受性の高さは HSP の強みです。時間を先読みするので約束や時間を守ることや、細かいことに気がつくので、慎重さや正確さが求められる作業をこなす力に長けています。

どうすれば、「しんどさ」「気疲れ」は軽減できるか

「考えすぎ」「気にしすぎ」と周りから言われることも多いけれど・・・

*1 人の時間を作ること
*ストレスを緩和するための深呼吸など

「呼吸をすること」に集中し気持ちを落ち着かせる。

私たちは色々な場面で、知らず知らずのうちにやっています。自分にあったストレスの緩和方法が、あればいいですね。

9 月 1 日は 「防災の日」



防 災 セ ッ ト