

新型コロナウイルスの影響で、山梨県にも緊急事態宣言が出されました。皆さんも、普段と違う生活にとまどっているのではないのでしょうか。

今後も、私たち1人ひとりにできることとして、手洗いや咳エチケットなどの感染症対策に努めていきましょう。



## 文科省から布マスクが届きました！

文科省より、学校にマスクが配布されました。みなさんには登校日に配布しますので、普段の生活や学校再開時に活用してください。5月以降にもう1枚配布される予定です。

### ガーゼマスクの洗い方

1. 衣料用洗剤を水に溶かし、10分間浸ける。その後軽く押し洗いをする。(もみ洗いはしない)
2. 水をゆっくり捨てた後、再度水道水を溜め、マスクをすすぐ。その後水けを切る。
3. 汚れが気になる人は、塩素系漂白剤(ハイターなど)を使用する。  
\*色物、柄物は脱色する恐れがあるので注意
4. 台所用手袋をはめ、塩素系漂白剤を水に入れ、マスクを10分浸ける。  
(水1ℓに対し15mlくらいが目安)
5. 水をゆっくり捨てた後、再度水道水を溜め、たっぷりの水で2回すすぐ。
6. 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取り、形を整えて日陰で干す。

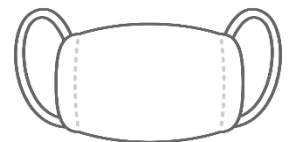
#### 【その他】

1. 洗濯により縮みますが、複数回の再利用については品質上問題ないそうです。
2. 一日一回の洗濯が推奨されています。また、汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。
3. 乾燥機や柔軟剤の使用は避けてください。

●YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」から動画が見られます。

(検索方法)・YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索して下さい。

・<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>



## 毎日の健康チェックを忘れずに😊

みなさんに、健康チェック表を配布しました。学校のHPにも載せてあります。適宜活用してください。体温は、熱が出る病気にかかっていなくても、運動、時間、気温、食事、睡眠、生理周期、感情の変化などにより変動しています。

また、ヒトには朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあります。なので、時間ごとの体温を測っておくと、その時間の大体の平熱を知ることができます。自分の身体について知る機会にしましょう！

### カラダのこと 知っておこう



## コロナ疲れ、大丈夫ですか？

毎日のように新型コロナウイルスの報道がされていますが、時に疲れてしまうことがないでしょうか。そんな時に、良かったら読んでみてください。

### こころの反応や感情について

自宅待機などにより行動が制限されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

- 自身の体調や学習、将来について心配になること。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと、落ち着かなくなったりすること。
- 自分が感染していないか、させていないか心配になること。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。
- イライラしたり、腹を立てたりしやすくなること。

など



こうした反応が生じるのはとても自然なことです。心の健康を保つために、いくつかのヒントを伝えます。自分に合った方法で、自分自身をいたわってみましょう。

### おすすめすること

- 学校があるときの生活リズムを保つように心掛けましょう。しっかり食事を摂り、できるだけ運動するよう心がけましょう。いつもの時間に起きて、授業の時間帯に自分の机に向かってみて、いつもの時間に寝るようにしましょう。達成できそうな目標を設定し、それを実行することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。
- 今できることや、取り組むことに目をむけましょう。
- 感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態から、何をしてみるのがいいのか考えてみましょう。例えば、不安だと思ったときに、自分の好きなことや気晴らしになること、面白いと思うことをしてみましょう。笑顔や、くすっと笑うだけでも不安感やイライラ感を和らげることができます。（笑顔を作ると、面白くなるものです）
- 出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば、絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。家族と声をかけあったり、友達に電話をしたりして、つながりを保ちましょう。

### 避けた方がよいこと

- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- 一日中、横になったり睡眠を取りすぎることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- 無理に不安や心配を隠したり抑え込んだりするのを避けましょう。周囲の人に共有するように心がけましょう。