

風が心地よい季節になりました。カラッと晴れた日は、気持ちが良いですね！
4月の疲れがそろそろ溜まってきています。心も体もゆっくり休養することが大切です。
自分の健康を守るために規則正しい生活を心がけ、抵抗力を高めましょう。

三重県では、新型コロナウイルスの感染者が急増し、「まん延防止等重点措置」を先取りした措置を県独自でおこなっています。緊張感が高まりますが、無理はしすぎず、楽しみながら、自分のできることをしていきましょうね。

緊急事態宣言と まん延防止等重点措置の違いは？

緊急事態宣言		まん延防止等重点措置
ステージ4 (感染爆発) 相当	発令・適応の 目安	ステージ3 (感染急増) 相当
都道府県単位	対象地域	知事が指定する市町村や一部地域
時短と休業の 要請・命令	飲食店対策	時短の要請・ 命令(休業要請 はできない)
30万円以下の 過料	命令違反への 罰則	20万円以下の 過料
発令や期間延長、 区域変更、 解除の際の法律 で義務付け	国会報告	付帯決議で「速やかに報告すること」を要請

気をつけていることの確認

- ・連休中もしっかり体調管理し、Classiへの体温入力を忘れずに。
- ・発熱や風邪症状がある場合には、自宅で休養する。無理はしないようにね。
- ・体調の変化があれば、早めに医療機関を受診する。
- ・休日や祝日の過ごし方を考える。
- ・感染リスクが高い場所は、なるべく避ける。
- ・引き続き、感染対策を徹底する。(昼食時の飛沫感染を特に気をつける)

マスクをはずしているときは、特に注意！



感染症対策をしながら楽しむことが大切♥



自粛、自粛と言われて暗い気持ちになりがちですが、楽しむことはOKなのです！
おうちで、お菓子作り、たこ焼き作り、ワッフル作り、腹筋を限界までできるのは誰か…など、いつもと少し違うことを家族でするのも良いですよ！

あなたのイキ押しな気分転換は？

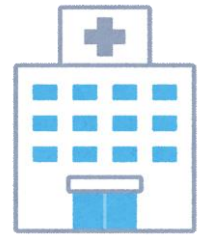
- ◆好きな音楽を聴く
- ◆身体を動かす
- ◆ぐっすり寝る
- ◆頑張りすぎず、助けてもらう



検診の結果について・・・

5月も検診が続きます。日程は4月のほけんだよりを確認してください。

視力検査の「結果のお知らせ」の用紙が届いた人は、
黒板の字が見えにくくないですか？眼科に相談することをお勧めします。



歯科検診の「歯科検診結果のお知らせ」の用紙が届いた人で、「経過観察」の人は、丁寧な歯磨きをして、自宅で様子を見てください。「受診結果報告書」の提出の必要はありません。
「受診をお勧めします」の人は、かかりつけの歯医者さんへ受診をお勧めします。受診したら「受診結果報告書」の提出をお願いしています。提出は、保健室まで。



だれかに助けを求めるように…

- ①心の痛みを自覚できないときがある
- ②心の痛みは言わないと見えない
- ③心の傷は身体の傷と同じように手当てをすれば、
今より良くなるし、治りが早い

いつでも相談してください。
保健室、担任の先生、家族など話しやすい人に
相談することが大切です。
カウンセリングもおすすすめです。

5月のカウンセリング

7日、14日、21日です。
だれでも受けることができます。
予約は保健室まで♪
☎059-364-5965



『ストレスゼロの生き方』

～テストステロンさんの著書～

- **コントロールできないことに悩まない**
他人からの評価や好かれないと求めすぎない。
一部簡単にまとめたので
気になる人は読んでみてね(^^)
- **心配をやめる**
まだ起きてない心配、起きないかもしれない心配をせず、未来の希望を抱く方が良い。
- **嫌われたくないと思わない**
誰からも好かれることは無理です。私は私で Best を尽くす。
- **「でも」、「だって」を捨てる**
否定的な言葉をやめて、それいいね！と肯定的に考えられるようにしよう。
- **愚痴を捨てる**
自分が愚痴ばかり言っていると周りも愚痴ばかりのネガティブな人ばかりになります。
- **本当に辛いときは逃げる**
真面目で心が優しい人は、心が辛くなるほど頑張ってしまうので、耐えられないくらい辛いときは、逃げて良い。無理することはない。