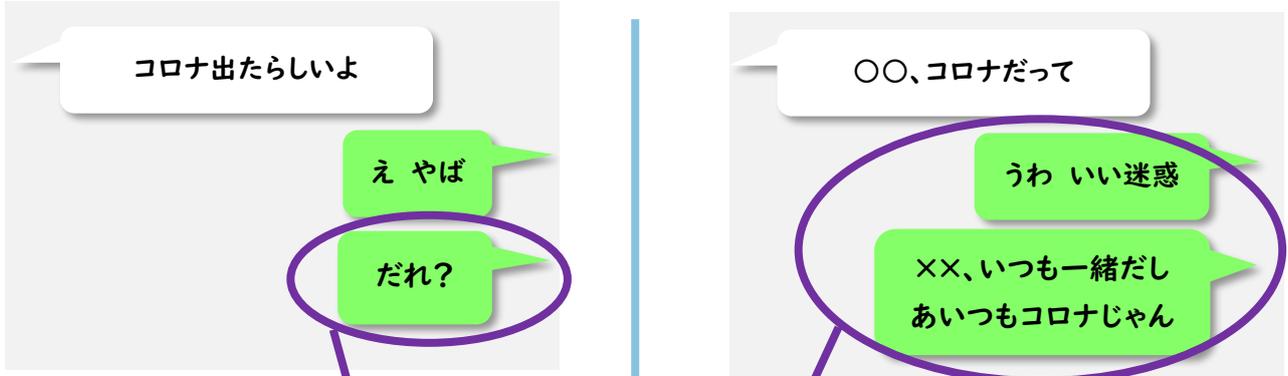
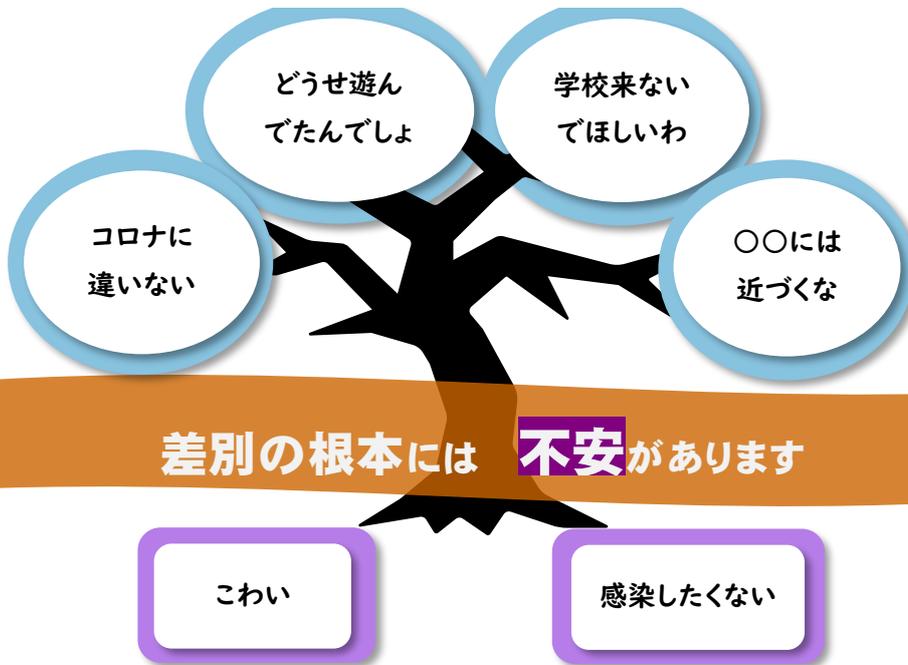


… コロナ対策のつもりが、行き過ぎた反応になっていませんか? …



参考資料:「新型コロナウイルス感染症 に関連して -差別や偏見をなくしましょう-」 法務省 HP より

その一言が、差別のはじまりです



不安を感じた時、目に見えるもの(人や場所)を「敵」とみなし、遠ざけることでつかの間の安心を得る心理があるそうです。

不安や恐れは、冷静な判断力を弱めます。不安を差別につなげない意識を持ちたいところですね。また不安に振り回されないために、できることをしていきましょう。



感染予防対策は
右ページをチェック

不安に対処する方法として

一息いれる
(お茶を飲む、深呼吸)

生活リズムを保つ

安心できる人と
つながる

今自分ができて
いることを認める

花粉シーズン到来 予防対策の確認

● 症状がひどい時は受診

● 花粉をはらって室内へ

● マスクや眼鏡で花粉を防ぐ

晴れて
気温が
高い



空気が
乾燥して
風が強い

花粉が多いのは
どんな日？

気温の高い日が
2~3日
続いた後

雨上がりの翌日



スマホと健康・・・ネット情報の捉え方

ネットとリアルの 境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたこととの『線引き』という考え方も大切です。



耳そうじの小話

綿棒を深くいれると、耳垢を奥へ押し込んでしまうことがあります。耳垢は自然と外へでてくるため、耳の穴の入り口を拭う程度にしましょう。



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



密接場面での マスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

