

新型コロナウイルス感染症が広がりを見せ、石川県の『緊急事態宣言』および、小松市の『緊急行動期間』が延長となりました。みんなで声をかけ合って、安中版『新しい生活様式』を守り、安全・安心な学校を作っていきましょう。また、生活リズムの乱れは、免疫力の低下につながります。今月は、保健委員会企画「生活リズムチェック週間」・「安中手洗い大作戦」を行います。この機会に生活リズムを整え、これまで以上に、意識して手を洗いましょう！

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいけない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❁ **できそうな目標を順にこなそう**
 目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❁ **今できることを考えてみよう**
 今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❁ **「できていること」に目を向けよう**
 自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。



カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❁ **白と黒の間を考えよう**
 「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❁ **「ありがとう」を探そう**
 不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- ❁ **見方を変えてみよう**
 同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



急に暑くなった日は要注意！！

熱中症を予防するために！

「朝夕は涼しいし、まだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さから体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。



こんな日は注意

日差しが強い 	風が弱い 	湿度が高い
-------------------	-----------------	------------------

マスクを使っていると、のどの渇きを感じにくくなります。休み時間ごとに、積極的に水分をとりましょう。
 また、部活動に慣れていない1年生は、特に注意が必要です。
 寝不足のとき、三食食べていないとき、体調がよくないときは、熱中症になりやすくなります。無理をせず、必ず顧問の先生や先輩に相談します！
 安全な活動をするために、早寝早起き、三度の食事しっかりととりましょう！

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ**て飲みこむ**
- ・足にひっか**かった野生の鳥が飛べなくなる**
- ・海に流**れこみ、カニやタコが絡まる**

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持っては**ずす**
- ・ビニール袋などに入れ、**口を縛って捨てる**
- ・マスクを捨てたあ**とは手を洗う**

保護者の方へお知らせです！

生徒会 保健委員会企画

生活リズムチェック週間

5月24日（月）～ 6月4日（金）

生活リズムの乱れを整え、免疫力の向上を図るとともに、自分の生活リズムを振り返る機会とするために、生徒会 保健委員会が企画しています。今年度は土日も含め、2週間続けて行います。

期間中、チェックする項目は、

- ・就寝時刻 1 時間前までに、ブルーライトをシャットアウトできたか
- ・目標就寝時刻に寝ることができたか
- ・目標起床時刻に起きることができたか
- ・朝食を食べたか
- ・給食後の手洗いができたか

の5つです。

生活リズム改善のための目標を自己決定し取り組みます。

2 週目には、1 週目を振り返り、目標を修正して取り組みます。

「ブルーライト」と「目標就寝時刻に寝た」の 2 つの項目は、前日の夜のことをチェックします。5月23日(日)の夜から、生活リズム意識して生活できるようご家庭でも、お子さまにお声かけくださいますようお願いいたします。

コロナなんかに負けないぞ！ 安中手洗い大作戦

5月31日（月）～ 6月4日（金）

給食後の手洗いの実践と習慣化を目的とし、生活リズムチェック週間 2 週目に合わせて開催します。クラス対抗で、「給食後の手洗いをしている生徒の割合」「ハンカチを持ってきている生徒の割合」を競います。

この機会に、毎日清潔なハンカチを身につけること、爪は短く切っておくことを、ご家庭でもご指導くださいますよう、お願いいたします。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

中学校入学時に加入同意書を提出していただいた方が給付を受けることができます。学校管理下で発生した災害や病気に対して、医療費（3割+お見舞金1割の計4割）などが給付される制度です。最長10年間、医療費の給付が受けられます！
たとえば・・・

- ★ 登下校中に起こったけが
- ★ 授業中、休み時間、部活動中に起こったけが
（社会スポーツもで、「安宅中学校」として参加した大会でのケガは対象）
- ★ 学校管理下の行為による食中毒、熱中症 など



初診から治癒までの医療費の合計が、全額負担で5,000円以上、保険適応（保護者負担）で1,500円以上支払ったものが対象になります。

なお、保険適用外の治療や、交通事故は対象外になりますので、ご了承ください。

小松市では、学校管理下でのケガは、小松市の助成制度（こども、ひとり親家庭の医療費助成）よりも、日本スポーツ振興センターを優先することとされています。

対象者の把握に努めていますが、放課後、特に帰宅後に受診したケガなどは把握しづらい状況にあります。対象になる場合や不明な点などは、保健室までご連絡ください。

また、日本スポーツ振興センターの書類を受けとる前に、先に小松市の助成制度を利用された場合は、お手数ですが、保健室までご連絡ください。お見舞金（医療費1割分）を申請できる場合もあります。

申請には、2年間の時効がありますので、ご注意ください。



※状況により、変更となる場合があります！

5月20日（木）8：40～
内科検診（全学年）

5月21日（火）朝回収
尿検査（全学年）

※尿検査の容器などは、前日20日に配布します。