



新型コロナの最もやっかいな特徴は？

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年2月3日)

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症と、新型コロナウイルス感染症の最も大きな違いは何でしょう？それは「**無症状でも感染力がある**」ことです。CDC（米疾病対策センター）の予測モデルに基づく推論によると、無症状の人から感染する割合は59%で、そのうち最後まで症状が出ない人は24%いるのではないかとされています。つまり、感染拡大を防ぐには「**無症状でも誰かに感染させる可能性があると思って行動する**」ことが大切だということです。（出典：CNN2021.1.16）こまめに手洗いをする、マスクをしても距離を保つ、マスクを外したらしゃべらないのはもちろんのこと、登校前に家族の健康状態を確認することも非常に重要です。家族の発熱やきょうだいの休校など、結果によっては自分が検査の対象になる可能性がある場合は、登校を控え、学校へ連絡してください。また、どんなに気をつけていても誰もが感染する可能性がある状況なので、思いやりの気持ちを忘れずに、みんなで支えあって困難を乗り越えていきましょう。

そのマスクのつけ方、大丈夫？

ただマスクを着用すればいいではなく、正しく着用して飛沫感染を防ぎましょう。



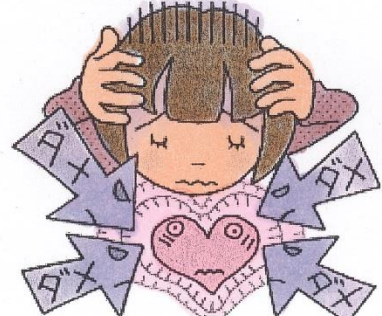
イライラを上手に解消しよう！

思いっきり運動できずにイライラ、勉強がはかどらずイライラ、友達とケンカになりそうでイライラ、そんな時は自分に合った解消法をためてみましょう。



考え方のクセを知って不安をコントロールしよう！

同じ出来事でも、ものすごく不安を感じる人と、あまり不安を感じない人がいるのはなぜでしょう？それは不安を感じやすい人には考え方のクセがあるからです。代表的なものを6つ紹介するので、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。そして不安を感じにくい考え方もできるように少しずつ改善してみましょう。

①先読み  〇〇かも…と考えて落ち込む	②べき思考  〇〇すべきだと思い込む	③レッテル貼り  いつも〇〇だと考えてしまう
〇〇じゃないかも  他の可能性も考えてみる	〇〇できないこともある  できなかったら他の方法でも〇	〇〇でない時もある  自分のプラス面にも注目
④深読み  相手の気持ちを一方的に推測	⑤自己批判  自分のせいだと責める	⑥白黒思考  〇か×か極端に考える
〇〇かもしれないし〇〇かも…  複数のパターンで考えてみる	失敗してもやり直せる  これからどうするかが大事！	〇と×の間の可能性もあるかも  可能性をたくさん考えてみる

考え方をうまく変えられない時は、一時的に考えるのをやめるのも、ひとつの方法です。いろいろためしてみても不安な気持ちが続く時は、保健室やカウンセリングルームへ！