秋の長雨・・・

２学期のスタートから１ヶ月以上が経過しました。もうすっかり学校モードに切り替わったころでしょうか?今年の夏は例年に比べると気温が低く、過ごしやすい「夏」でしたが、あちらこちらで地震や大雨などの天災が起こり、被災地の方々の日常を考えると胸が痛みます。平穏な日常を送れていることは決して当たり前のことではないと、感謝しなければいけませんね。

運動会や紅葉祭などの学校行事が続く２学期です。まずは、みんな元気で参加してもらいたい！そして、学校行事から学び、それぞれが、それぞれの形で成長できることを祈っています。



早くも …流行注意報！

新型コロナやインフルエンザが流行し、学級閉鎖等の措置を行っている学校があるようです。本校では今のところ流行の兆しは見られませんが、感染症予防の意識を持って生活しましょう。







＊＊＊＊＊感染予防の3つのポイント＊＊＊＊＊

病原体を「なくす」ための手洗いや、消毒。うつる道すじを「断つ」ための換気や咳エチケット。病原体と戦う「免疫力」を落とさないための、良い生活習慣とワクチン接種。学校全体での蔓延を防ぐために一人一人が意識して生活しましょう。

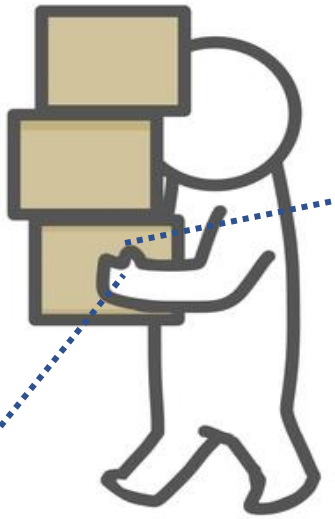
ちなみに･･･昨年度、二中では　12／6～12／8　2－1のインフルエンザによる学級閉鎖　を皮切りに、計6回の学級閉鎖を行いました。すべてインフルエンザによる学級閉鎖でした。今年は流行らないことを願います！

ストレスの正体



保健室で不調を訴える人の中にも「ストレス」との関連がありそうと思う人がいます。さまざまなストレスにさらされながら生きていく私たち。ストレスとは何なのか？ストレスと上手に付き合うには？考えてみましょう。

ストレスとは、生きていくうえでいろんなところから手渡されてしまう「荷物」のようなもの。軽ければ簡単に運べるけど、重かったら大変。軽くても、次々に渡されたら困ってしまいます。形も大きさもそれぞれで、運べる量には限界があります。



あまり大きくなった荷物（ストレス）は持ち続けることができません。大切なのは小さな荷物（ストレス）のうちに対応すること。大きな荷物は小さな荷物に分解して、誰かに助けてもらう必要があります。



大切なのは気づくこと

自分にとって、今どんなことがストレスになっているのか？それによって、心や身体がどんな反応をしているのか？気づけることが大切です。気づくことができないと上手に対処することができないからです。

そしてそのストレスに気づいたら、紙に書き出したり、声に出して誰かに伝えたりすることが大事。これを「外在化」といいます。ストレスに気づき、外に出す（外在化）だけでストレスという荷物が軽くなるということはざまざまな研究からもわかっています。

コーピングを知ろう!



「ストレスから自分を助けるための方法」のことを「コーピング」と言います。いわゆる、ストレス解消法に近いかもしれません。ストレスに負けないためには、自分なりの「コーピング」の方法をいくつか持っていることが大切。そして、「テスト」「スポーツの大会」「受験勉強」などどうしても取り除けないストレスは「我慢して乗り越える」というコーピングが大切です。我慢の体験でストレスに強くなることができます。