

新学期が始まって約1ヶ月…。新年度、環境や人間関係の変化によってストレスや疲れから心身への影響が出る時期でもあります。

また、コロナ禍での生活も1年以上にわたり、そのことに関わるストレスや疲れもだいたいたまっているかと思います。

ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。

自分が「こうすると落ち着く、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境(クラス、友だち)の中で緊張が続く → 連休でその緊張の糸が切れる → 連休後、心身の不調が現れる(やる気が出ない、だるい等)

対処方法

- 睡眠を十分にとる(心身を休める)
- 上手に気分転換をする(ストレスを解消する)
- がんばりすぎないようにする(誰かに相談したり助けてもらう)

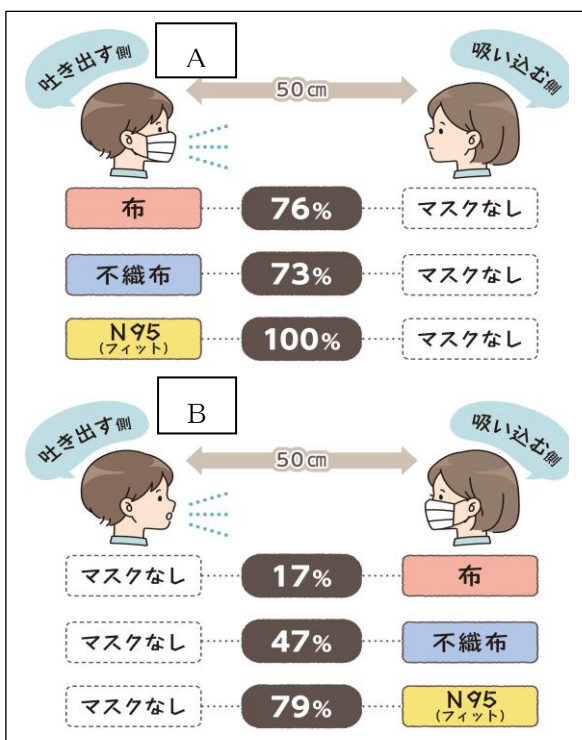
自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

【図解 マスクの防御効果について】

マスク生活も1年以上になってしまいました。マスクの防御効果についての情報をひとつ…。



【マスクの防御効果について】

左の図は、飛沫を吐き出す側、片方だけがマスクを着けていた場合の実験結果(2020年10月、東京大学医科学研究所)です。左図上、%の数字は、飛沫をどのぐらい防げるか?です。

左図のA「マスクあり」の吐き出す側から50cm離れた「マスクなし」の吸い込む側へは、飛沫を70%以上防ぐことができます。

左図のB「吐き出す側が「マスクなし」だと、吸い込む側がマスクをしていても、飛沫を防ぐ効果ははるかに落ちています。

この研究では、吐き出す側のマスク着用がウィルスの吸い込み防止に、より効果があることが示されています。

さらに、両方がマスクをしていることで、さらに効果は上がると提案されています。