

# ほけんより

令和4年2月4日  
瀬戸市立にじの丘中学校  
N0.19  
保健室

## 2月の保健目標 あたたかい心で生活しよう



節分が過ぎ、暦の上では春ですが、体感的には寒さが厳しい時期です。身体の寒さは、コート、手袋などの防寒具を使えばしのげます。でも、心には防寒具は使うことができません。あたたかい心とはどんな心でしょうか。一人一人が考えてみましょう。

＜友達の様子がいつもと違うなと感じた時、  
力になりたいなと思った時＞



声をかけてみる



批判や否定をしないで聞く



心配していることを伝える



自分の考えを押しつけない



相手の気持ちに寄り添う



解決が難しい時は、大人の力を借りる

「あなたのこと、心配しているよ」というメッセージを、伝え合うことが大切です！



kosugi

友達関係のトラブルで、心がしんどくなって保健室に来る人もいます。言葉や態度によって傷つけられたり、逆に傷つけてしまったかもしれないと気に病んだり・・・自分の考えや意見を伝えることはとても大切ですが、伝え方によっては、傷ついたり、傷つけたりします。お互いに相手を理解し合おうという気持ちで接すれば、うまくいくことは多いと思います。「自分がされていやなことはしない！」この意識をみんながもてば、誰もが安心して生活できるあたたかい学校になると思います。レインボータイムでのみんなの笑顔はとても素敵です。このかわりを日常生活に生かしましょう！

# 【新型コロナウイルス オミクロン株 感染拡大】



毎日のように新規感染者数が過去最多を更新というニュースが流れます。瀬戸市でも、連日2桁の感染者が発表され、2月3日現在で累計で2700名を超えました。小中学生の感染者も相次ぎ、学級閉鎖等をする学校が増えてきました。「潜伏期（感染してから症状が出るまでの期間）は3日程度」「感染力が強い」「無症状の人が多い」「重症化しにくい」など、オミクロン株の特徴がずいぶん分かってきましたが、相手は見えない敵です。油断はできません。

「早期発見が重要」と言われていますが、病院や特定薬局でも検査キットが品薄になっていて、抗原検査が今までのように受けられない現状もあるようです。

今の私たちにできることは、家族そろって健康観察をしっかりとすること！無症状といっても、かぜによく似た体調の変化はあるはずです。身体からのサインを見落とさないように、少しでも違和感があったら、無理をしないで静養してください。感染拡大と重症化を防ぐ取組を、一人一人が意識することが大切です。

## 保護者の皆様へ



愛知県にまん延防止等重点措置が適用されている期間は、お子様が学校で体調不良を訴えた場合、ご家族の方の健康状態を確認しています。ご家族の方に発熱、倦怠感などの症状がある場合は、お子様の症状が軽症であっても、早退の対応をさせていただく場合があります。

早退の場合は、原則保護者の方に迎えに来ていただくため、お届けいただいている緊急連絡先に連絡します。連絡先に変更があった場合は、その都度担任までご連絡ください。なお、携帯電話の番号だけをお届けいただいている方は、必ず連絡がとれるようにしておいてください。差し支えのない範囲で勤務先や保護者以外で迎えをお願いできる方をお知らせいただくと連絡がスムーズにとれる場合もあります。

ご理解とご協力をお願いいたします。



## 朝のセルフチェック

毎朝、検温と同時に健康観察しましょう！

### 目覚めは…



いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。

### 鏡を見て…



顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？

### 朝ごはんは…



食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

## 【手洗い・マスク・距離・換気・消毒】



kosugi

新型コロナウイルス感染対策の合い言葉がひとつ増えました。今、下校時に自分の机と椅子を消毒しています。みんなの様子をみていると、とてもいねいに作業してくれているので、頼もしいです。いつも、ありがとう！

消毒も大切な対策のひとつですが、やっぱり、基本は手洗いです！ 水は冷たいけれど、石けんを使って20秒以上ていねいに洗いましょうね！ 清潔なハンカチを忘れずに！