

ほけんだより

9月号

R2年9月8日 春日出中学校保健室発行



今月の花「フウセンカズラ」
花言葉「自由な心」

● 2学期がはじまりました ●

残暑がきびしい中、始まった2学期。もう2週間がたちます。暑さや体力不足で不調になる生徒が増えるかと心配しましたが、来室者はそれほど多くなっていません。からだところをしっかりと準備できているようですね。2学期は、いつもより規模は小さいものの、体育大会や文化祭があります。この調子で、元気に過ごしていこう！

保護者のみなさま、生徒のみなさんへ



学校給食 おいしく 安全に いただきます！



給食は、中学生の成長に見合った栄養量が計算されていて、バランスのとれた食事です。今年度はテストや懇談の期間も給食を実施する予定です。残さずおいしく食べて、からだを元気に育ててほしいな、と思います。

★9月24日（木）体育大会の当日は、手洗い等の消毒をしっかりと行うため、お弁当の持参をお願いします。

水筒 お弁当 9/24 あいさつ がんばり

給食前は、手を洗おう

せっけんで、手を洗ってから
給食を取りに行こう。
当番さんは、アルコール消毒と
エプロンを必ず着ること！



大きな声でおしゃべりしない

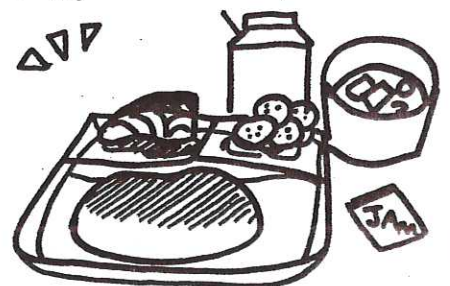
配膳のときはマスクをしておしゃべりしない。
食べるときは前を向いて、静かに食べよう。

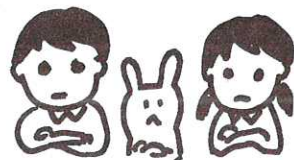


なるべく

残さず食べよう！

野菜のおかずや、パン、牛乳がどうしても残りがち。栄養バランスを考えた献立なので、好き嫌いしないで食べてほしいな。





新型コロナと どう 向き合っていきますか

新型コロナウィルスが発生し、3月ごろから登校できない、友達に会えない、勉強はどうなるの？と不安な日々でしたね。6月に学校が始まってからも、マスク着用・消毒・学校行事の中止や短縮、それまでとは全然ちがう毎日になってしまいました。専門家によると、これからは新型コロナウィルスと「共生（いっしょに生きる）」する時代になっていくようです。いまを生き、そして未来をつくっていくみなさんと、いっしょに考えていきたいことがたくさんあります。

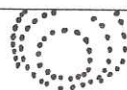
あたらしい生活 「エチケット」 自分と、周りのために

- こまめに手を洗う ●人と近い距離で接するときはマスクをつける
- 「密閉」「密室」「密着」にならないようにする
- セキ・くしゃみをするとき、口・鼻をおさえる
- 熱を計り、自分の健康状態を毎日観察する などなど



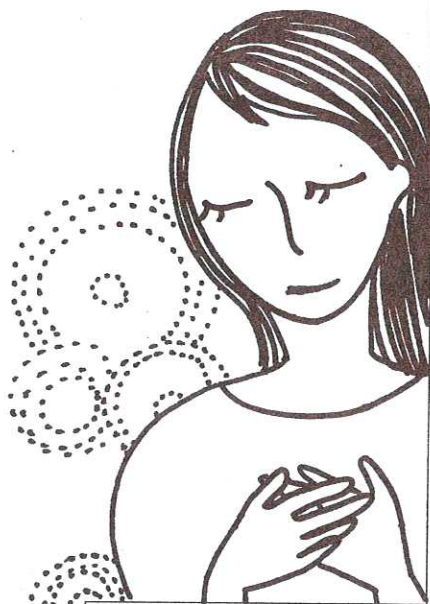
当たり前のこととして身についていますか？「自分は気にしない」「自分は健康」「自分がかかっても大丈夫」だけど、周りの人はどうでしょう。お年よりや、感染症にかかるとたいへんな人、いろいろな考えや立場の人がいます。「自分はいい」ではなく、「相手のためにも」と、周囲に配慮（気をくばる）ことができる人になりたいですね。

「共感」 相手によりそう、思いやりの気持ち



毎日、たくさんの感染者が出ています。いつ、自分自身や家族、友達、近くの人に感染があってもおかしくありません。病気になりたくてなる人はいないでしょう。だから、身の回りで新型コロナにかかった人や、うたがいがあるという人がいたとしても、「しんどいだろうな」「たいへんだな」そんな風に、よりそう気持ちを持っていてください。思いやりの気持ちが、これからの時代、もっと必要になりそうです。

★感染した人への「偏見（悪くかたよった見かた）」「差別（正しい理由なく、のけものにする）」が問題になっています。感染したかもしれない、そのときに、他人からどう思われるだろうか、と心配することなく、検査して、必要な治療を開始することが感染拡大防止にも大切です。発熱や新型コロナの症状があったら、すぐ医療機関に相談しましょう。



お医者さん・看護師さん…すべてののはたらく人に感謝

新型コロナの治療や研究にかかわる医療関係の人たちはもちろん、マスクや消毒液を作ったり運んだりする人、対策を考えたり実行したりする行政の人、飲食店やスーパー、農家さん、通信や製造業いろいろな仕事、学校 . . . 。すべての人たちが、プロ意識をもって、いっしょうけんめい社会を支えていることを実感します。感謝の気持ちを忘れずに、そして、今度はあなたたちがその主人公になっていきます。将来のことや進路選択をじっくり考えるきっかけにもしてほしいな。

