

ほけんだより 2月号

R4年2月15日 春日出中学校保健室発行



2月の旬「いちご」

● すこしずつ、春のきざしが・・・ ●

節分、立春を過ぎたものの、まだまだ寒いですね。しかし！ 晴れた日には、陽ざしがきらきら輝いています。朝はすこしずつ明るくなるのが早くなってきました。自然の世界は春の準備が始まっています。さあ！わたしたちも希望の春に向けてすすんでいこう。

生徒のみなさん・保護者のみなさんへ

新型コロナ「オミクロン株」、

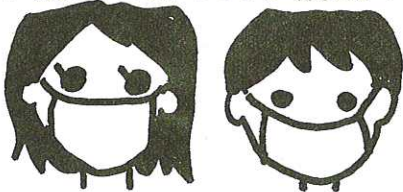


いぜん、感染が「高どまり」です。



新型コロナ「オミクロン株」。大阪市では、まだまだ感染者数が多いままです。本校では急に増えた時期もありましたが、世の中で感染拡大しているよりはゆるやかな程度で推移しています。感染は、どれだけ予防しても起こりうることで、生徒のみなさんが毎日健康観察をしてから登校し、マスクを適切に使用して、換気にも理解してくれているので、大規模な学校休業は、いまのところ行わなくてすんでいます。今後も協力をお願いします。

＊教室ではマスク着用＊



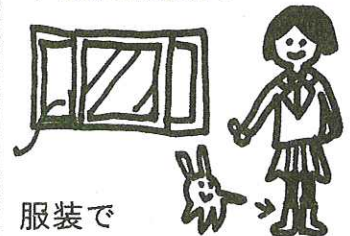
もっとも大事な感染予防対策

＊手洗い・消毒＊



モノの共用や、マスクをしない運動や活動の前後に。

＊教室換気＊



服装で防寒対策して登校を

保護者の方へ あらためて ご理解ご協力 おねがいします。



学校では、新型コロナ感染にかかわる自宅待機日数の判定はできません。

- 学校で判定できるのは、陽性生徒の報告があったとき、学級や学校内で濃厚接触者の有無を保健所の代わりに行き、必要な措置を行うことです。
- ご家庭内で陽性の方があった場合や濃厚接触者になった、PCR 検査を受ける、という報告は学校に連絡いただく必要がありますが、自宅待機期間等については、保健所や医師の指示をもらってください。不安な気持ちもじゅうぶんお察ししますが、ご理解よろしくをお願いします。

裏面 こころ/きもち の おはなし・・・



みなさん、お元気ですか？今回は、すこし雰囲気を変えて・・・

みなさんの、大切な、こころ・きもちの元気や健康のことを おはなしします。



さて、新型コロナの対応のためや、体調不良によって、長い期間学校をお休みしなくてはならない仲間がいます。あなた自身もその経験があるかもしれません。

◆お休み期間が長いほど、次に学校に行くとき。どんな気持ちになると思いますか？

「やった！やっと学校に行ける！ともだちと遊ぶぞ！」

という、元気マンタンのひとももちろんいるでしょうけれど、

「勉強がわからないかも・・・」 「ともだちと、うまく話せるかな・・・」

不安や心配をかかえているひとも、少なからずいます。

まわりのひとは、いつもと変わらないつもりでも、本人は、まるで、ひとりだけ知らない国に来たみたいに、ポツンとしたさみしさを感じていることがあります。



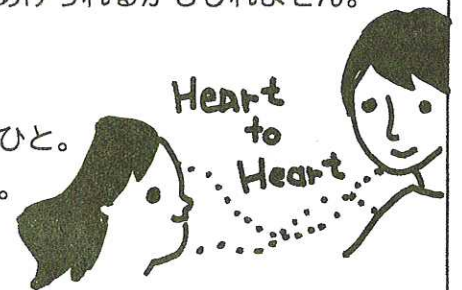
長いお休みから戻ってきた仲間に、あなたはどんなことばをかけますか？

ちょっとわざとらしくても、「だいじょうぶ？」「ノート貸そうか？」、その子が知らない話題でもりあがっているなら、わかるように教えてあげる……。思いやりが、ほっとさせてあげられるかもしれません。

そして、長くお休みしていて不安になっているひと・・・

また、長くお休みしていなくても、なんとなくさみしさを感じているひと。

それを解消するには、あなたの、ほんの少し歩みだす勇気も必要です。



◆ところで、あなたは悩みやすい方ですか？



まじめなひと、かんぺきじゃなきゃダメ、というひとほど、こころが疲れやすいようです。ちょっとひといき、リラックス。

まじめがあかん！ということではなくて

「マジメも休み休みに言え」・・・河合隼雄さんという著名な心理学の先生が、「休む」という余裕こそが、ちがう考えかたや道筋を見つけるのにたいせつなのだと言っています。（「こころの処方箋」より）

◆あなたたち、中学生のこころは、こどもからおとなへと変化しています。「じぶん」というものに気づきはじめたり、同時に「じぶんじゃないひと」の存在＝他人からどう見られているか、思われているか・・・がすごく気になりだしたり、していませんか。

不安定でしんどい時期だけど、こころが育っているかけがえのない時間。

ほどよくこころを休ませながら、きもちをととのえてほしいな、と願います。