



R5. 1. 31

優 飛 勇 進

野崎中保健室

新型コロナウイルス感染症の流行は、3年以上にわたって私たちの生活に影響を及ぼし続けています。感染状況は不定期に変化し、今なお、変異株の登場に、まだまだる注意が必要です。来年度5月からは、感染症法上の位置づけを「5類」に引き下げる方向で、対策用マスクの着用については個人の判断に委ねることとなりそうです。それでも学校は、集団生活なので出来る限りの感染対策は続けていく予定です。現在、野崎中学校は、3年生1学級が閉鎖中です。ご家庭におかれましては、改めて各自が出来る対策を見直し、これまで以上に気をつけて過ごすようにしましょう。

～栃木県警戒レベル2 29日より医療危機警報発令中！！～

朝の健康観察に引き続きご協力をお願いします。

①体温をはかる。

②37℃以上は無理に登校させず、医療機関を受診する。

(のど・頭痛・せき症状注意)

③とにかく、栄養と睡眠です!!! 水筒持参・水分補給
ご協力をよろしくお願いします。



寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

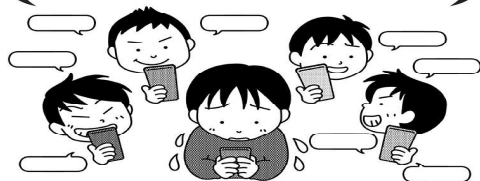
防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうな、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



～2月です。心も元気に育てよう♡～ 学校生活でひとりひとりが気をつけたいこと

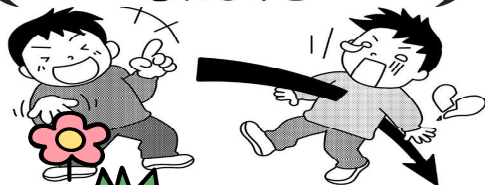
人の気持ちをあたたくする言葉かけを、あなたはいくつ知っていますか？そして生活の中で意識して使っていますか？言葉は人を傷つける凶器になることもあります。逆に傷ついた心を癒やす薬にもなる、大きな力も持っています。あなたは自分の発する言葉に、どんなパワーを込めますか？

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）

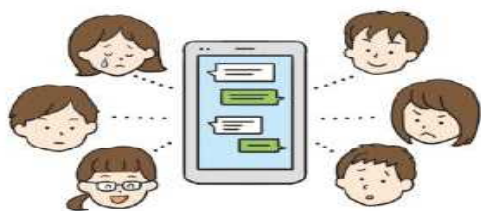
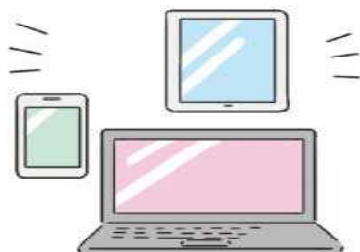


本当の友達って言えるかな？

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやることが必要になると言えるでしょう。



～保護者の方へ～

今月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。学校においては、心の健康を考えたうえで、生徒が心の声を聞き、丁寧に話を聞いてあげることが大切です。ご家庭においても、お子様の話を大切に聞いてあげてください。一緒に考えていきたいと思います。よろしくお願いします。

