

感染症対策の確認

(保護者のみなさまもご確認ください!!)



広島県では、10月15日から新型コロナウイルス感染症のレベル1の行動基準に

よる感染防止対策が行われています。それにともなう学校の対策が変わりました。

●健康観察カードで1つでもあてはまる症状がある場合学校を休みます。

●家族の方に風邪症状等の人がいる場合でも登校出来ます。



●登校時間 8時25分までに自分の席に着きましょう

●健康カードは教室で回収します。

●お家での健康観察は引き続きよろしくお願ひします。学校に行っ
てから様子を見るのではなくお家でゆっくり休んでください。

(欠席扱いになりません)



感染症対策の3つのポイント

- ① 感染源を絶つ 健康観察の徹底, 健康状態の把握, 発熱等への対応
- ② 感染経路を絶つ 手洗い, 咳エチケット (マスクの着用), 身体的距離の確保, 消毒
- ③ 抵抗力を高める 基本的な生活習慣 (十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事)

感染防止の3つの基本

手洗いの励行

- 流水でしっかりと手洗いをしよう!
- 手洗いをするタイミングの確認をしよう!



マスクの着用

- 登下校もマスクをつけよう! マスクの下は鼻呼吸ね!

身体的距離の確保 友だちとの接し方

- 体ではなく心の距離が近いといいね!



3年生は修学旅行前です。

体調管理をしっかりね!!

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
10月18日 発行

気持ちのおはなし

季節の変わり目だからなのか・・・体調を崩していませんか？
いろんな制限がある世の中だからか・・・心がしんどくなっていませんか？

なんとなく沈んでしまっていたり、う～ん・・・と考え込んだりしたときには誰かに話をしてみましょう。

解決方法はすぐにはみつかりません。

だけど、話すことによって気持ちの整理ができると思うのです。

ただし、話す相手は、目の前にいる人です。

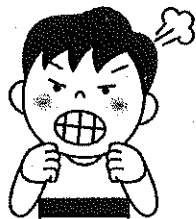
決して SNS などに出会った会ったこともない人ではダメです。

心とからだはつながっている

おこったり、わらったり、かなしんだりすると、心(気持ち)だけでなく、からだにもいろいろな変化があらわれます。心とからだはつながっているのです。

●いかり

- ・頭やお腹が痛くなる
- ・心臓がドキドキする
- ・息が苦しくなる



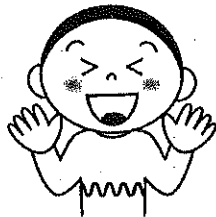
●かなしみ

- ・涙が出る
- ・食欲がなくなる
- ・からだが重く感じる



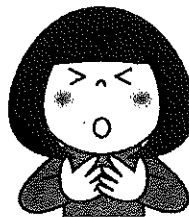
●わらい

- ・スッキリする
- ・わらうと筋肉を使うので、お腹やほっぺたが痛くなる(病気ではない)
- ・よいホルモンがたくさん出るといわれる



●不安・恐怖

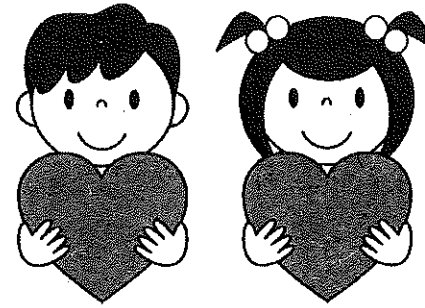
- ・心臓がドキドキする
- ・冷や汗が出る
- ・ソワソワする



自分の心を見直してみよう

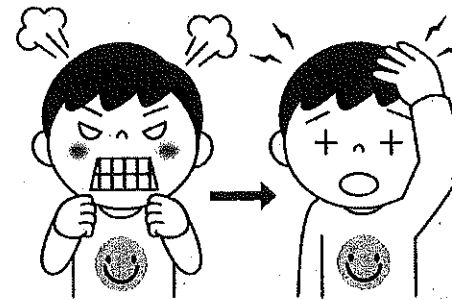
●心は育っていく

年齢を重ねると、からだも育っていくように、いろいろな経験(よいこと、つらいこと、自然とのふれあいなど)や、いろいろな人との出会いによって心も育っていきます。心が育っていくと、少しずつ自分の気持ちをコントロールできたり、相手の気持ちを考えたりすることができるようになります。



●心とからだはおたがいに かかわっている

怒ったときに頭やお腹が痛くなったり、悲しいときやくやしいとき、感動したときに涙が出たりしますよね。また、からだの調子がいいと気持ちが軽くなったり、集中できたりします。このように、心とからだはおたがいにかかわっていることを知りましょう。



●不安やなやみがあるときは

テストでいい点数がとれるか心配、人より大きい・小さいなど、不安やなやみがある人は多いと思います。不安を感じたり、なやみを持つことは、心が育っていくためにも大切なことです。しかし不安やなやみが長く続くと、心だけでなく、からだの調子も悪くなる可能性があります。そうならないために、気持ちをコントロールしていきましょう。

たとえば...

- ・おうちの人や先生、友だちと話したり、相談してみる。
- ・友だちと遊ぶ。
- ・からだをうごかす。
- ・好きな音楽を聞く。
- ・深呼吸をする。

など、いろいろあります。自分にあっただいようすなコントロール方法を見つけてみましょう。

