



ほけんだより



星置中学校 保健室
令和2年10月19日
NO. 3

だんだん寒くなってきました。冬の感染症といえば、インフルエンザですね。しかし、今年は新型コロナウイルスという新しいウイルスが発生し、これからどのような状況になるか、この先が全く読めない状況です。症状が似ていることや、どちらも流行するのか、どちらかしか流行しないのか、わからないこともたくさんあります。ただ、どちらのウイルスも、予防の方法は共通しています。今まで通り、「手洗い」と「マスクの着用（咳エチケット）」をしっかりと、冬も健康に過ごしていきたいですね。

↓ 感染症が流行する季節になる前に、もう一度確認しましょう ↓

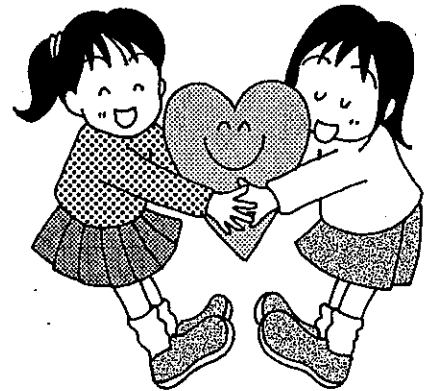
本人または同居している方に、発熱等の風邪の症状がある場合、学校をお休みしてください。また、登校後に発熱等の風邪の症状がみられた場合、早退をすることになります。なお、発熱等の風邪の症状で欠席または早退した場合、「出席停止」の扱いとなります。

新型コロナウイルス感染症にかかる出席停止の基準についての詳細は、学校ホームページに掲載しているので、確認してください。

↑ 朝から発熱等の風邪の症状がある場合は、学校をお休みしてください ↑

「人との距離は遠く 心の距離は近く」

これは何の言葉か知っていますか？1年生なら答えられるかもしれませんね。1年生の9月の生活目標です。1年生の教室の前を歩いていたら、ドアにこの言葉が書かれた掲示物が貼ってあって、素敵な言葉だと思いました。今は、新型コロナウイルス感染症の予防として、3密を避けるために、人と人との距離や間隔を離すようにしていますね。でも、その分、人との関係が薄くなって心の距離が離れてしまうことは、悲しく寂しいことですね。



そこで、1年生に、どうすれば心の距離は近くなるのかをアンケートで聞いてみました。

- 心の距離を近くするには、1番コミュニケーションが大切だと思った。どんな人でもあいさつをして、そこから会話につなげていくと、心の距離が近くなると思った。
- 友達とたくさん話したり、学級で協力して1つの目標に取り組んだりした。体育大会のとき、みんなで作戦を立てているときや優勝して喜んだとき、心の距離が近くなった。
- 一度でも話してみるといいと思う。話さないよりも話した方が何か気が合うかもしれないし、コミュニケーションもとれると思ったから。
- 部活で「がんばれ！」とか、誰かがすごいなと思ったら素直に「すごい！」と言ったりすると、相手も自分も温かい気持ちになり、心の距離が近くなると思う。
- 相手の気持ちに寄り添って考えたり、自分の気持ちと相手の気持ちを重ねて考えたりする。心の距離＝自分と相手の思いやりだから、ちょっとした優しさで心の距離は近づく。

どうすれば
心の距離は
近くなるの
だろうか？

アンケートの結果、圧倒的に「話す」と答えた人が多かったです。相手の顔を見て話すことで、相手の気持ちが言葉だけではなく表情や声のトーンからも伝わってきて、心の距離が近くなるんですね。

その他にもたくさんの声があったので、吹き出しにまとめました。

あいさつ

星置中のみなさんのあいさつは気持ち良いです。
あいさつは心の距離が縮まる第一歩ですね。

誰かに助けられたり支えられたりしたら
感謝を言葉にして伝えましょう。

手を振る

ジェスチャーも
コミュニケーションのひとつですね。

言葉遣いに
気をつける

相手が傷つかない言葉を
使うようにしましょう。

相手のことを知る
きっかけになるでしょう。

ありがとうと
伝える

質問する

本音を言う

共通の趣味を
見つける

好きなことが同じだと
話すのがより楽しくなりますね。

相談にのる 年齢が近いからこそ
相談しやすいこともありますね。

本音で話せる相手は
一生の友達になるはず。

SNSを使う

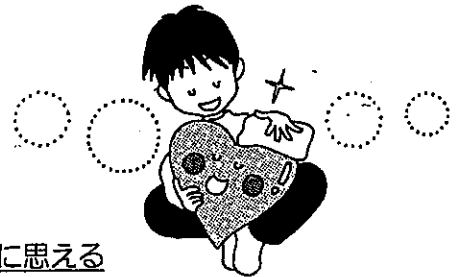
SNSを使うという声もありました。確かに、最近「リモート」という言葉を聞くように、人と会わずにコミュニケーションが取れる便利なものです。春の休校中も友達とSNSを使って連絡を取っていたかもしれません。ただし、使い方を間違えると、相手を傷つけてしまい、心の距離はどんどん離れていきます。ルールやマナーを守って、正しく使ってくださいね。

さて、心の距離が近くなったらどのような気持ちになるかについても聞いてみましたが、答えた人の中で一番多かったのは、「嬉しい」という気持ちでした。

嬉しい

具体的に言うと…

- ・壁が1つなくなった
- ・心が温くなる
- ・がんばろう!と思える
- ・毎日がさらに楽しくなる
- ・前よりも相手のことを大切に思える



心の距離が近くなったときの気持ちとして、ポジティブな気持ちを答えた人がほとんどでした。実際に、「話したら、他の小学校から来た人とも仲良くなれて嬉しかった」と書いていた人がいました。

これからも新型コロナウイルス感染症の予防は続いていきます。先が見えず、ネガティブな気持ちになることもあるかもしれませんが、しかし、その中で、人との関わりをもつことでポジティブな気持ちになるということがわかりました。1年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。

保護者の皆様

☆学校で回収・保管している4月分～8月分の「登校前の健康チェック」ですが、一定の期間が過ぎましたので、学校で破棄させていただきます。

☆色覚検査を1年生の希望者を対象に行いました。2・3年生も検査できるので、希望される場合はお知らせください。

保健室から

1休み時間に、保健室前の廊下を通った生徒があいさつをしてくれたりおしぎをしてくれたりします。体調不良で保健室で休んだ後、家に帰ったり教室に戻ったりした次の日、元気がよくなりました!!と報告してくれる生徒もいます。そのたびにいつも心が温かくなります。