

# ほけんだより 3月

札幌市立稲積中学校  
2023/3/9 保健室

3年生の皆さん、受験お疲れ様でした☆ ず〜と緊張していた気持ちも、やっと少し解放されたでしょうか？ あとは卒業式に向かうだけです。慣れ親しんだ場所から旅立つときは、不安や寂しさが膨らんでくることもあります。でも、次第に新たなステージへの胸の高鳴りに変わっていくはずですよ。

「夢見ることができるなら、  
あなたはそれを実現できる」(ウォルト・ディズニー)

この三年間、強く逞しく成長した自分を信じ、夢を見つけるため、夢を実現するために…新たな道を進んでいってください。皆さんの幸せを心から願っています。卒業おめでとう！



## あたりまえ

を

## ありがとう

に



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方、「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、感謝の気持ちを表します。いつも誰かがやってくれていることだから、ついついそれが当然・普通のように感じてしまっていないですか？ それは本当に、あたりまえなことですか？



「ありがとう」の思いは心の中にしまっておくのではなくて、言葉で表しましょう。「ありがとう」の機会は日常にたくさん隠れています。いつもごはんを作ってくれるおうちの方。仲良くしてくれる友達。アドバイスをくれる先輩。気にかけてくれるご近所さん。他にも思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言われた方だけではなく、言った方も嬉しくなる魔法の言葉。なんてハッピーな言葉でしょう。3月9日は、「サンキューの日」卒業・進級の時期でもあるこの機会に、普段言えずにいた「ありがとう」を伝えてみてはどうでしょうか。まずは、今隣にいる友達へ。目の前にいる先生へ。そして、夜はおうちの方へ☆ きっと、今晚眠りにつく頃には、あなたの胸にもたくさんのハッピーが溢れていることでしょう^^



# 学校生活でのマスクの扱いについて

先月、札幌市における感染状況を示すレベルが1になったことに伴い、出席停止の基準が改訂されるなど、札幌市立の学校では感染症対策がいくつか緩和されました。卒業式でのマスクの扱いも含めて、担任の先生から説明がありましたね。

テレビ等でも繰り返し報道されていますが、来週3月13日から社会におけるマスク着用の考え方に変更があります。ここで少し、普段の生活と学校生活での“マスク着用”について整理しておきましょう。

## 普段の生活では 3月13日から個人の判断が基本

- 個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断が基本です。
- 以下の場面では、周囲の方に感染を広げないために、マスクを着用しましょう。(着用の推奨)
  - 受診時や、医療機関・高齢者施設などを訪問するとき
  - 通勤ラッシュ時など、混雑した電車・バスに乗車するとき
- 重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行くときは、マスク着用が効果的です。
- 感染対策上または事業上の理由等により、事業者の判断でマスク着用を求められる場合や、従業員がマスクを着用している場合があります。
- 症状がある人や陽性・濃厚接触者となった人などは、外出を控えてください。通院などでやむを得ず外出するときには、人混みは避け、マスクの着用をお願いします。

## 学校生活では 今年度中はマスク着用を推奨する

- 身体的な距離がとれないときは、マスクを着用しましょう。(着用の推奨)
- 今年度中は、卒業式を除いて、学校生活でのマスクの具体的な取り扱いに変更はありません。
  - 感染が不安で、マスクを着用したい人は、つける
  - 身体的な距離がとれている・声を出さない場面等では、マスクを外してもよい
  - 運動時や気温が高い日、息苦しいときは、マスクを外して休憩する
  - 咳エチケットを守る
  - 色々な考え・事情がある人もいることを忘れない。
- 4月1日以降の考え方については、改めてお知らせがあります。



普段の生活、学校生活、どちらにおいても大切なのは二重線の部分です。感染が不安な人、マスクを外したい人、マスクができない人…色々な人がいる中で、マスクをつけることや外すことを他の人から強要されたり、差別や偏見が生まれてはいけません。お互いの考えを理解し、尊重し合えるような環境をつくっていくことも大切です。この機会に、皆さんも『自分はどうしたいかな?』と、よく考えてみましょう。