ほけんだより

2026. 11. 17
稲積中学校
No. 8

ついに雪が降りました～❄



インフルエンザ警報発令中

★今年はいつもの年より早くにインフルエンザの流行が始まりましたが、稲積中学校でも先週、１年生の３クラスと３年生の１クラスが学級閉鎖になりました。インフルエンザの流行のピークはこれから。今後、冬に向けて、さらに流行が拡大することが予想されますので、**①手洗い・うがい　②咳エチケット（マスクの着用など）　③換気　④十分な休養（睡眠）とバランスのとれた食事　⑤気温や体調に合わせた服装**などの感染対策をこれまで以上に徹底しましょう。

★先週 13 日（金）に合唱発表会が行われました♪ どの学級もクラスの目標を胸に、たくさんの想いを歌にのせ、全力で一生懸命歌う姿に感動しました。みなさんとともにかけがえのない時間を共有できたこと、素敵な歌声を聴かせてくれてありがとうございました♫

外出から帰ったら、手洗い・うがい等をしましょう！

かぜの症状がある時や人の多い場所へ行く時はマスクの着用を！

朝、体調が悪い時は、体温を測りましょう。また、家の人と早退する時について相談をしておきましょう。



「いつもと違う」という直感を大事に！ 無理をして登校せず、休養しましょう。

休日は不要な外出や人込みへの外出はなるべく控えましょう。



～保護者のみなさまへ～

★今後、学級閉鎖や放課後活動（部活動を含む）停止等の措置により、下校時間が早くなる場合があります。家の鍵の取り扱いなど、お子様とあらかじめご確認をお願いいたします。

言葉の力（ちから） ～思いやりは言葉から～

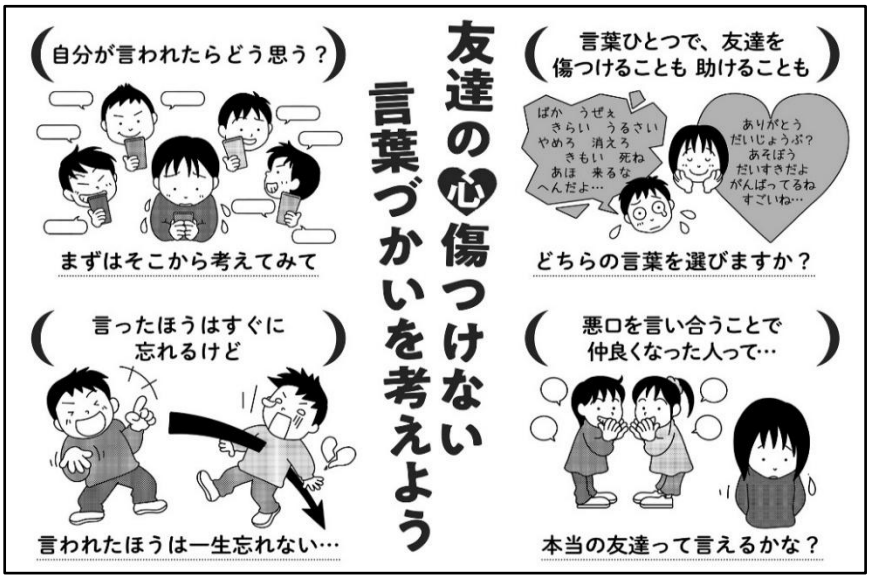
★深く考えずに言った言葉が誰かの心を深く傷つけることがあります。「こっそり話したつもり…。」「ふざけただけ…。」「いじっただけ…。」「思ったことを載せただけ…。」 でも、言った人が、「え～、あれくらいで～」「ほんの冗談なのに…。」と思ったとしても、誰かを傷つけたなら、その言葉の責任は言った人にあります。



★みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら…相手のことも大事に思えたら…、こんな言葉が増えてくるでしょう。



★**4万8817件**　これは、2024 年度に道内の学校で起きたいじめの件数。
1万640件　これは、2024 年度の札幌市内の学校で起きたいじめの件数。
これだけ多くの人たちが、いじめによって学校でつらい思いをしていて、なかには、学校に来られなくなったりする人もいます。



★いじめをなくす方法は簡単ではないと思いますが、一人一人が、「こんなことをしたら、言ったら…。」「こんな態度をとったら…。」、相手はどう感じるだろう？ どんな状況になるだろう？と、相手の気持ちを想像できるようになったら、相手のことも自分と同じように大事に思えたら、学校で苦しむ人がいなくなり、みんなが安心して過ごせるはずです。



いじめでつらい思いをしている人は、いじめから守ってくれる大人（家族や先生、スクールカウンセラー）、信頼できる友だちに相談し、助けを求めることが大切です。