



ほけんだより

橘中学校 保健室

2021. 1. 8

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

新型コロナウイルスの感染者は世界中で増え続けています。



寒さが本格的になり、水も冷たくなりました。手を洗った後は手を合わせてきちんと水を切り、ハンカチでしっかり水気を拭き取りましょう。そして、時々ハンドクリームでケアしよう。

「基本行動」をしっかり続け、自分やまわりの人をみんなで守りましょう。絶対ではないけれど、3密を避け、「基本行動」をしていれば、感染する可能性は限りなく低くなります。

誰かが戦ってくれるのではなく、みんなで考え続け、この時代を乗り越えよう。

【基本行動】

毎朝の検温（健康観察）/ こまめな手洗い/ マスクの着用/ 換気/ 体調が悪い時は無理せず休む

保健委員会の学習発表会ステージ発表から Part2

「新型コロナウイルスを正しく理解して予防しよう」～自分ができることを考えて行動しよう～

◎第1の感染症「病気」を防ぐために石けんを使って、こまめな手洗いを心がけましょう。「6つのタイミング」（教室や特別教室・体育館に入る前、トイレの後、食事の前、その後の後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後、みんなで使う物を触る前・触った後）アルコール消毒も効果的です。

◎新型コロナウイルス感染予防のために家や教室の換気はしましたか？多くの人が集まるような場所を避けていますか？友達と話す時に距離を意識しましたか？お互いマスクをして手が届かないくらいの距離を保つことが理想です。

◎「病気」から「不安」を断ち切るために◎「一人ひとりがコロナウイルス対策を意識しながら生活しているので、今後も続けていくことがとても大切だと思います。」

◎「不安」から「差別」を断ち切るために、正しい知識を得る。悪い意見に流されずに判断する。不安を信頼できる人にはき出す。相手の気持ちに寄り添って生活する。かかった人は悪くないことを理解する。不確定な情報を気にしない。（ワークシートから）◎「世界中の人々が初めて経験するウイルスで不安な部分は多くあると思いますが今できることはなにか正しい選択をしていきましょう。」

◎「差別」から「病気」を断ち切るために、病院に事前に確認して受診する。偏見をもちすぎない、もしくは心にとどめておく。優しく接する。相談にのる。病院に行きやすい雰囲気をつくる。人にうつされるのではなくうつさない意識をもつ（ワークシートから）◎「一人ひとりがこれを意識すればこの連鎖は断ち切れると思います。」

（◎は保健委員の感想です。西校舎1階廊下に掲示してあります。見てください。）

