

ほけんだより 2月

下館西中学校
保健室
R4.2.18

新型コロナウイルス流行に終わりが見えず、筑西市内でも中学校の部活動停止や小学校のオンライン授業が行われています。校内での感染拡大を防ぐために、換気やマスク着用の徹底、手洗いや手指消毒の励行、校内の消毒などの対策を行っています。

ご家庭でも、毎朝の検温や健康観察のご協力、引き続きお願いいたします。



学校医 直江哲郎先生からのアドバイス

- ① マスクは基本、理由がない限り不織布マスクとする。
- ② 換気はこまめに行う。
- ③ オミクロンはのどに吸着するため、登校後、給食前、帰宅後にはうがいをを行う。



一日の感染対策を振り返ろう

登校前	<input type="checkbox"/> マスクは着けましたか? それとも持ちましたか? 今は防寒対策も忘れずに。 <input type="checkbox"/> 毎朝の検温は習慣付けられましたか? 自分の平熱がよく分かるようになりましたね。
登校時	<input type="checkbox"/> マスクをしていない時には、話をせず人との距離をあけて自転車に乗っていますか? 並進や飛び出しをしないなど、交通ルールを守ることは自分の命を守ることです。 <input type="checkbox"/> 健康チェックカードの提出と手指消毒を忘れずにしましょう。 アルコールが使えない人は、手洗いでもいいですよ。
休み時間	<input type="checkbox"/> 教室の換気はできていますか? 気付いた人が窓やドアをあけてくれるとうれしいです。 <input type="checkbox"/> 話をする時は、マスク着用でお互いを守りましょう。
給食時	<input type="checkbox"/> 手洗いは石けんをつかってきちんとできていますか? きれいなハンカチは必須です。あわせてうがいも行いましょう。 <input type="checkbox"/> 話をせず前向き給食できていますか? 友達や先生との楽しい会食がなつかしいですね。
清掃	<input type="checkbox"/> 無言清掃で校舎内をきれいにしましょう。清掃後の手洗いを忘れずに。
下校前	<input type="checkbox"/> 自分の机と椅子の消毒はバッチリですか? 大変ですが、毎日よろしくお願ひします。
部活	<input type="checkbox"/> 運動が終了したら、何よりもまず「マスク着用」を徹底しましょう。

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。あと50日で今年度も終わりです。みなさん楽しく過ごしましょう。

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどい時やつらい時に共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し気持ちが楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。みなさんにもそんな経験はありますか? 昔、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていました。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉のもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、【言葉のやりとり】という基本的なところは変わりません。

「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える、そんなことを心がけていってほしいと思います。

ウザ ムカつく
うるさい こっち来るな

言われて
うれしいことばはどっち?
すごい
ありがとう
だいじょうぶ?
ごめんね

2月のおしらせ

1、2年生を対象に、【食物アレルギー調査票】を配付します。次年度の給食対応に向けて、現在の体調についての調査になります。調査の内容は以下の通りです。

【調査すること】

①食物アレルギーの有無 ②アレルギーの症状 ③家庭での対応 ④学校給食での対応

詳細献立配付希望や代替食持参希望の場合には、その旨をご記入ください。学校職員、給食センター職員を交えて面談を行い、個別の対応を協議します。

【回収メ切】

2月25日(金) メ切日までに全員の調査票がそろうように、ご協力をお願いいたします。