

ほけんだより



藤沢市立明治中学校

2021. 9. 3

保健室 納富



長い夏休みが終わりました。みなさん、どんな夏休みをすごしましたか？

この夏休みの間に、新型コロナウイルス感染症の感染状況がとても深刻になってきましたね。子どもはかかりにくい、かかっても軽い症状と言われていましたが、変異株の流行で、中学生のみなさんにも身近なウイルス・感染症になってしまいました。

もう疲れちゃった・・・と感じている人もいますが、少しでも早く日常を取り戻すために、みんなで協力して、一緒に感染対策を！

キーワードは 「しっかりやる」

全校集会でもお話ししましたが、感染予防のために、新たにやることは増えてはいません。

前から言われていたことを 「しっかりやる」 ことが大切だと思います。

その① 毎朝、忘れずに検温

健康調査票の形が変わりました。

家族の様子を書く欄があるので、
おうちのかたと一緒に確認をしてください。



その② マスクの正しい着用

鼻にすきまなくフィットさせて着用しましょう。
できれば不織布マスクを。



その③ こまめな手洗い・手指消毒

手洗いは感染対策の基本です。

洗っていない手にアルコール消毒、していませんか？

こまめに手を洗いましょう。そして消毒を。



その④ 3密をさけよう ゼロ密を目指そう

大声はだしません。マスクの取り外しはメリハリが大事！

距離に意識をもとう。混んでいる時は少し待とう。

今まで以上に換気をしよう。



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

こころのレジリエンス

みなさんは「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？



レジリエンスとは・・・

「こころの回復力」とか「立ち直る力」のことをいいます。
私たちの日常には、楽しいこともあります、つらいことや落ち込むことも起こります。
「我慢」「つらい」「嫌になる」などネガティブな出来事から回復する力のことをレジリエンスといいます。

レジリエンスは鍛えて育てることができる

レジリエンスを鍛えるためには、自分のいいところに注目して、自分に何度も言い聞かせることが大切です。4つの「レジリエンスマッスル」を日頃から鍛えておくと、ネガティブから回復するときに力を発揮してくれます。

I am

自分の得意なこと、強みを考えてみましょう。周りの人にも「私の強みは何だと思う？」と聞いてみてください。するとじぶんでも気付かなかった自分の宝ものを発見できるかもしれません。

I like

自分の大切な人の写真や楽しかったことを考えましょう。
わくわくして自分の中にある楽しむ力、ポジティブな心を感じることができます。



4つのレジリエンスマッスル

I have

自分の周りの大切な人、お世話になった人をおもいうかべてみてください。きっと自分の持っている宝物に気づくはずですよ。

I can

自分が今までに経験した困った状況を思い出して、どのように乗り越えたか、そのとき学んだことを思い出しましょう。
自分のなかにある、かくれた財宝に気づけるかもしれません。