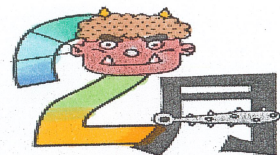


ほけんだより



千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年2月14日)

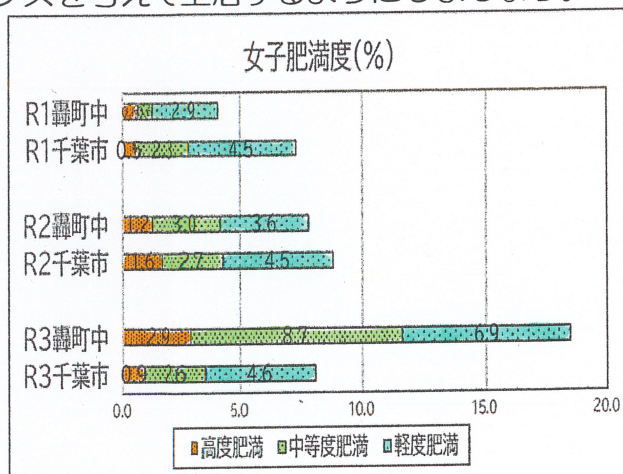
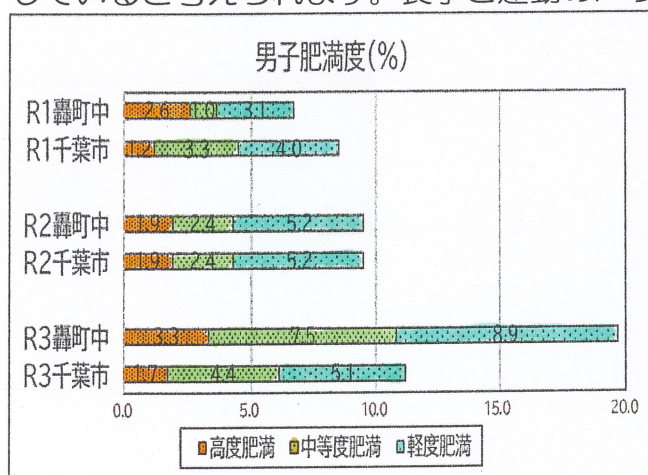
いつもと違う症状に注意！

連日、新型コロナウイルス感染者数が過去最高を更新しています。現在流行中のオミクロン株は、潜伏期間が2～3日と短いため、感染が広がりやすいという特徴があります。また、熱がなくても咽頭痛や咳などのかぜ症状だけで陽性が判明するケースもあるので、いつもと違う症状がある場合は無理をしないで登校を控え、早めに医療機関を受診するようにしましょう。医療機関で検査を受けた場合は必ず学校へ連絡をお願いします。感染対策の基本はマスク・手洗い・換気・相手との距離など今まで通りですが、より確実に実行していきましょう。



肥満の割合が増えています！

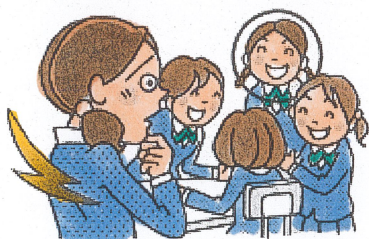
例年、肥満の割合は千葉市の平均よりも少なかったのですが、昨年度同じくらいになり、今年度は大幅に増加しました。コロナ下で運動する機会や運動量が減っていることが影響していると考えられます。食事と運動のバランスを考えて生活するようにしましょう。



お互いを尊重しあえる友達って？

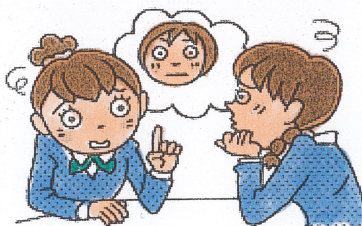
いつも一緒にいてくれて、誘ったら必ずOKしてくれて、ズルしても見逃してくれるのが友達？自分が求める「友達なら〇〇するのが当然」という考えと、相手の考えは全く同じとは限りません。お互いの共通する部分を見つけて、違いを尊重しあえるといいですね。

友達ならいつも一緒？



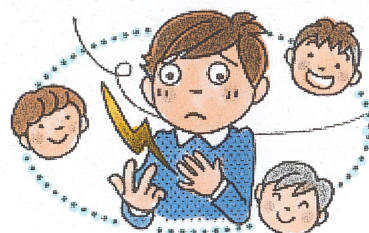
他の子と話したい時もある

友達なら誘いを断らない？



都合が悪くなることもある

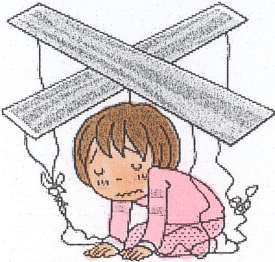
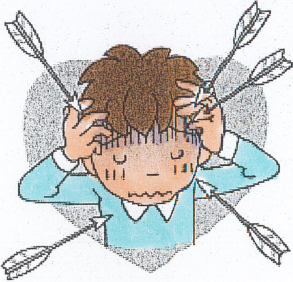
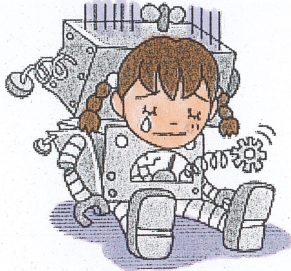
友達なら見逃してくれる？



心配して注意してくれた

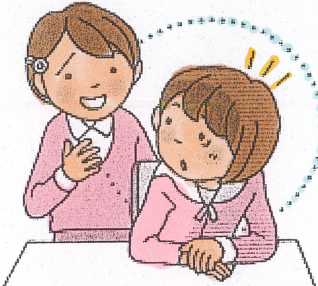
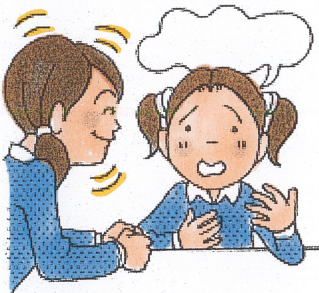
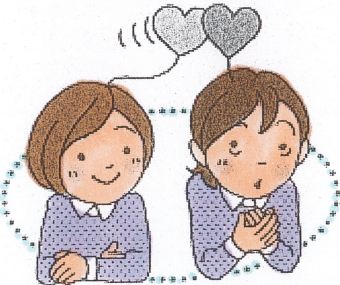
思い込みをなくして多様な考え方をしてみよう

何かうまくいかない出来事があった時、つい自分を責める考え方をしてしまうことがあります。そんな時は「△△かもしれないけど、もしかしたら〇〇かもしれない」のように、他の可能性についても考えてみましょう。多様な考え方ができるようになると、心のダメージも少なくなります。自分でやってみてもうまくいかない時は、誰かに相談して一緒に考えてみましょう。きっと自分では思いつかなかった新たな考え方に出会えるはずです。

自分にはできない	何をやってもダメだ	全部自分のせいだ	自分なんて役に立たない
			
やってみなくちゃわからない	今回はダメだったけど 次回はできるかも	全部ではないし 誰のせいでもない	存在しているだけでいい と思ってくれる人がいる

困っている友達の力になるには？

「最近、友達の元気がなくて心配。どう接したらいいのかな。」そんな時は、そっと声をかけて心配していることを伝えてみましょう。心配してくれる人がいるだけで気持ちが楽になることがあります。また、友達が悩みを話してくれた時は、自分の考えと違ったとしても、相手の考えや気持ちを尊重することがとても大切です。悩みはすぐには解決しないかもしれませんが、困っていることをわかってくれる人がいるだけでとても心強いものです。困った時はお互い様です。みんなで支えあえる人間関係をつくってきましょう。

		
声をかけても返事がない時は そっと見守る	心配していることを 伝えてみる	相手の考えや気持ちを 否定しないで聞く
		
自分の考えを押し付けない 相手の考えを尊重する	アドバイスするのではなく 相手の気持ちに寄り添う	解決が難しい時は 信頼できる大人に相談する