

ほけんだより 4月 がつ

東京立正中学高等学校
保健室 2020.04 No1

新型コロナウイルス感染症の影響で、予想もしない長い休校となりました。最初の頃は「やったー！休校だー！」と喜んでいた人も多かったかもしれませんが、徐々にストレスが溜まってきているのではと心配です。特に1年生はこれからの学校生活に不安でいっぱいだと思います。

いつまでこんな生活が続くのだろう・・・いつになったら学校に行けるのか、部活ができるのか、家にずっといるとイライラする、退屈だ、友だちと会いたい！ などなど、不安や怒り、焦りを感じることでしょう。このような反応は誰もが感じていることです。だからと言って、不満ばかり口にしても何も解決はしませんね。このような時は、落ち着いて、できることをできる範囲でやることが大事です。

学校が再開した時、「どんな自分になっていたいですか？」

なりたい自分を想像しましょう。そして、そのために何をするかを考えましょう。

このような時だからこそ、日々の小さな幸せを大切にしてお過ごししてほしいと思います。元気に笑顔で会える日を楽しみにしています。



「3つの密」 集団感染の共通点 避けることができますか？

わたしを知ってる？

知らないうちに、拡めちゃうから。

STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

- 1 換気の悪い**密閉空間**
- 2 多数が集まる**密集場所**
- 3 間近で会話や発声をする**密接場面**

ヒント:妖怪

厚生労働省のHPで探してね!



自分が感染しない！ 周囲に感染させない！

エネルギーに溢れている皆さんが、家の中でじっとしていることは辛いことかもしれません。しかし、ちょっとした気の緩みや軽率な行動が、あなたの家族や大切な友だちを感染のリスクにさらすこととなります。感染者が減らなければ、学校が再開することもできません。自分のため、みんなのため、そして大切な人のために。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていきましょう。

【相談窓口】(無料)

*子供 SOS ダイヤル **0120-0-78310** 受付時間 24 時間

*子どもの人権 110 番 **0120-007-110** 受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで

不安で眠れない、家に居るのがつらい、家が安心できる場ではない、でも先生や親には言えない・・・自分または友だちの安全に不安があり誰に相談していいかわからない・・・もしもそのような苦しみを抱えていたら、一人で悩まずに相談しましょう。相談は無料、相談内容の秘密は守ります。



毎年4月に行っていた健康診断は延期となりました。
実施時期が決まり次第お知らせします。

「健康観察表」は学校HPからダウンロードできます。追加で必要な場合はご利用ください。