

# ほけんだより

令和3年2月3日

No.15

八坂中学校

保健室

## 緊急事態宣言中 新型コロナ感染予防対策

### 八坂中生はがんばっています！！

授業内容の制限や部活動の中止など、我慢の日々が続いています。部活動が再開することを心待ちにしている人の中には、自宅での自主トレに励んでいる人もいるのではないのでしょうか。当たり前だと思っていた日常が戻るのはまだまだ先になりそうです。

そんな中、学校生活では新しい生活様式が定着し、予防対策が行われています。登校後すぐの手洗い。毎朝、冷たい水道水に文句も言わず、石けんできちんと手を洗っています。自分にできる感染予防対策をきちんとやっている姿は素晴らしいです。大切な人を守るために、寒い中での手洗いを続けていきましょう。清潔なハンカチも忘れずに！！

コロナに  
負けない！



### 黙食(もくしょく)

感染予防のために、食事中は会話をしないことを黙食と言うそうです。なかなか大変なことです。八坂中でも、給食中はおしゃべりをせず、前を向いて食べることを守り、みんなががんばっています。



スクールカウンセラーの先生や心のふれあい相談員の先生に相談したいことがある人は、担任の先生か保健室に連絡してください。



保健委員会 ポスター作成 2年男子

### コロナに慣れるな！！

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない現状に慣れることなく、緊張感をもって感染予防対策をしていこう！！という思いをこめたポスターです。保健委員会では、1月から感染症予防対策として各クラスで健康調査とペーパー加湿器による加湿を行っています。



まだまだ寒い冬

### （こころもぽかぽか大作戦）

#### 作戦1

#### ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



#### 作戦2

#### いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ





新型コロナウイルスの感染拡大により、自分では気がつかないうちに、心にストレスを抱えている人がいるかもしれません。あなたの周りに相談できる人はいますか。話を聞いてもらうだけでも、心がスーッと軽くなることもあります。一人で抱え込まずに、勇気を出して、あなたが信頼できる大人の人に話をしてみてください。



## イラッとしたときのクールダウン

**そ** の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

**数** をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



**ゆ** っくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



**体** をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

## 生きているって、どんなこと？

ごはんが毎日おいしい  
友だちと遊んでおもしろくてしゃがたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた

つらいなーと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい  
悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった  
どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている！



## アイメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

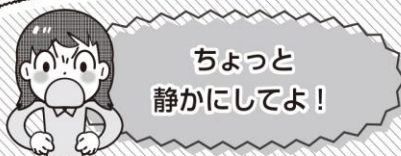
素直に言えているかな？

ありがとう

ごめんなさい

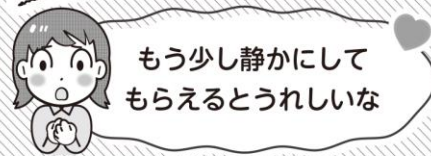


Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！

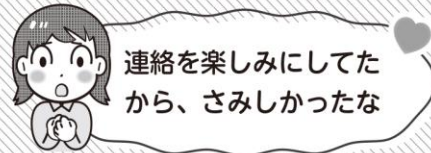
Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



なんで連絡くれなかったの？



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

