

ほけんだより12月

2020.12.25

札幌大谷中学校高等学校

保健室



今年も残りあとわずかです。今までとは違う特別な年になりました。未知のウイルスとの戦いは、新たな事への挑戦です。学校生活は、マスクに手洗い、食事での会話を控えるなどなど、我慢することも多かったと思いますが、皆さん協力して頑張ってきました。お疲れ様でした。

冬休みに入り、少し緊張感から解放されますが、元気に過ごすための基本が、規則正しい生活を送ることであることは変わりません。食事、運動、睡眠は規則正しい生活の三本柱です。

特に、冬に忘れがちなのは、身体を動かすことです。スマホやゲームで一日が終わってしまうのはもったいない。身体を動かせば、お腹が空いて、ご飯もしっかり食べることが出来ます。身体も疲れるので、ぐっすり眠ることが出来ます。寒くて、布団の中や暖房の前でじっとしていたいのはわかりますが、身体は、動かした方が、暖かくなります。

身体を動かす方法は、色々ありますが、運動が苦手、外に出たくない人には、特に、お掃除がおすすめ。窓や床を拭いたり、掃除機をかけたり、、、意識してやってみると、身体のあらゆる筋肉を使っていることに気づきます。ゆっくりジワッと腕や足の筋肉が伸びていることを意識しながら動かすと、ストレッチになるかもしれません。家が綺麗に整うと、気分がスッキリ、家族からも感謝されるかも。冬休みも生活リズムを整えて、充実した一日を過ごしてください。

#冬休みだよ! がまんの毎日にストレスもたまり... こんな1日があってもいいけど **毎日ダメだよ!!**

<p>たたらす ゲーム・スマホ</p> <p>カラダを動かす</p>	<p>たたらす バクバク</p> <p>3食しっかり食べる</p>	<p>ひたすら ゴロゴロ</p> <p>夜にしっかり寝る!</p>
------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

忘れないで!! 感染症対策!!

自宅にいても、感染症予防に大事なことは変わりません。人との距離を取る、こまめな手洗い、換気、マスクの着用など、みなさん、せっかく身についた習慣。休み中も忘れないでくださいね!!

健康観察シート(紙)は、休み明け回収します。冬休み中も、検温し、自分の体調と向き合って、風邪症状がある時は外出を控えるなど行動の仕方を考えましょう。新型コロナウイルスは、感染していても無症状であることも多いようです。

「自分は感染しているかもしれない」と思って、行動することが大切です。「あの時、こうすればよかった」と後悔しないように、自分が出来ることをやりましょう。最大限努力しても、感染してしまうことはあります。感染した人が悪いわけではありません。決して感染した人を責めることがあってはなりません。相手の立場に立って、思いやりを持った言動が出来ると良いですね。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

<p>他の家族と部屋を可能な限り分ける</p>	<p>できるだけ限られた人がお世話をする</p>	<p>できるだけ全員がマスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる</p>

考え方のクセを知って 上手に付き合おう

相手の気持ちを確認しないで、あの人は「きっと○○だと思っている」。「こんな時は、○○しなくちゃダメ」と思い込んで、出来てないと相手が嫌になる。「上手くいかないのは、私のせいなんだ」とってしまう、、、等々。いつも、こんな風に考えてしまう人はいませんか？実は、それは、実際のことと違っているときもあつたりしますね。そんな経験してる人も多いのでは？考えすぎているかもしれない、他の考え方もあるかも、と思えたら、気持ちが楽になることもあります。家族や友だち、そして自分にも優しくなれるかもしれません。自分の考え方のクセと上手く付き合おう！！



困ったことがあつたら、一人で悩まないで、話してみましよう。
学校とは別に悩みを相談できる場所もあります。

- 子ども相談支援センター 0120-3882-56 (24時間対応)
- 子どもの人権110番 0120-007-110
(法務局職員や人権擁護委員による窓口)
- 少年相談110番 0120-677-110
(北海道警察少年サポートセンター)
- 新型コロナころの健康相談電話 050-3628-5672 (月～土 10時～13時)
(日本臨床心理士会・日本公認心理師協会対応)
- 日本臨床心理士会定例電話相談 03-3813-9990
(金 9時～12時、月～金 19時～21時)



保護者の皆様へ

●健康診断結果を配布しました

受診の必要なものについては、ご家庭でご検討いただきますようお願いいたします。特に自覚症状がある場合は、早い受診をお勧めいたします。受診されましたものにつきましては、医療機関で精密検査結果の報告を記入してもらい、担任に提出いただきますようお願いいたします。

●スポーツ振興センターの手続きについて

必要書類がおそろいでしたら、郵送でも対応できますので、学校の保健室宛てに送って下さい。2年を経過しますと、時効となりますので、お早めにご提出ください。



他人事じゃない！ トラブルに注意

令和元年、SNSから犯罪被害にあつた18歳未満の子どもは、2,082人*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合つた男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながる可能性があります。SNSで知り合つた人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？

※警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」