

Health Promotion

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、一年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にも一層集中的に取り組んでいく必要があります。

寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

防寒対策と感染症対策は、新型コロナウイルス感染症対策もあり継続的に周知徹底を呼びかけてきています。しかし、長期にわたって習慣的に続けてきていることで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。今一度気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けて欲しいと思います。

見直しポイント

- 朝、体温を測って「コドモン」に入れていますか？
- 本人及び家族に「かぜ症状」があって、登校していませんか？
袋井市では、インフルエンザなど診断されている場合以外は、登校を控えるようになっています。
- 感染経路の遮断の手立て
手洗い、手指消毒、マスクをしっかりとっていますか？
- 感染源の除去の手立て
不必要な人との密な接触や人混みを避けるようにしていますか？
- 抵抗力を高める手立て
十分な栄養・睡眠・適度な運動を心がけていますか？



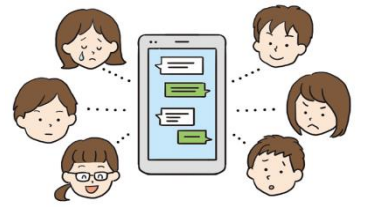
新型コロナウイルス感染症の分類 2類→5類へ

5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が変更されると報道されています。学校においてどのような変更がされるのかについては、分かり次第お知らせします。

それまでは、従来通りの予防対策をお願いします。

立ち止まって、考えて ～言い方・伝え方～

近年、メールやSNS（LINEやTwitterなど）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また、相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話もよく耳にします。自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することは、コミュニケーションをとる上でとても大切なことです。面と向かっていればある程度表情や口調などから推し量ることができますが、ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読み取れない分、より一層相手の立場などを考え、思いやるが必要になってきます。こういった話題を御家庭でも取り上げ、繰り返し伝える事が円滑なコミュニケーション能力とトラブル回避能力の育成に繋がります。



「健康の日」の指導 「こんな時、どうする？」

1月の指導より

あなたが使っていた大事な消しゴムを、隣の席のAさんに勝手に使われてしまいました。自分のものを勝手に使われた時、あなただったら、Aさんに何と言いますか？



《 回答例 》

- ・「何で勝手に使うの。今使っていたのに。使う時は一言、言ってもらえると嬉しいな。」
- ・「買ってもらったばかりで大事に使っているから、やめてもらいたいな。明日からは、自分のものを持ってきてね。」
- ・「勝手に持って行かれちゃうと、自分が使いたい時に使えなくて困るな。毎日使うものだから、明日からは自分の消しゴムを持ってきてね。それでも忘れちゃった時は、貸してあげるから言ってね。」

こんな受け答えができる生徒になって欲しい！

- ① やめて欲しい気持ちを伝える。ただし、強い口調で感情をぶつけない。
- ② どうして嫌なのかを伝える。
- ③ こうしてもらいたいということを伝える。



一人一人が友達との適切な関わり方（意思決定と行動選択）を身につけることで、友達と楽しく過ごすことができるようになります。**繰り返し指導**をすることで生活の中で実践できるようになってきます。**ぜひ御家庭でも、いろんな場面を想定して「こんな時、どうする？」をやってみてください。**