

福間中のみなさんへ 保健室からこんにちは



令和3年8月27日
福津市立福間中学校
養護教諭 青木・松吉

2学期が始まりましたね。7月末の夏休み開始ごろには、比較的落ち着いていた新型コロナウイルスですが、8月には感染者数が急増し、緊急事態宣言が出されるまで感染が急拡大しました。

「第5波」と言われる現在は、今までよりも感染力の強いデルタ株への置き変わりが急速に進んでおり、中学生の皆さんへの感染・重症化も増えています。もう一度、感染予防に向けた取り組みについて確認しましょう。



守ろう あなたと大切な人たちを



現在、福津市でも、新型コロナウイルスにいつどこで、誰が感染してもおかしくない状況です。自分はもちろん、周りにいる大切な人たちのことを守るためにも、みんなで協力して1学期に行っていた感染症対策を行いましょう。

自宅での検温・健康観察

発熱、喉の違和感等、
普段と体調が少しでも異なる
場合は、自宅で休養。



正しくマスク着用

鼻を出さない

あご
顎マスクしない



デルタ株は、マスクなしの場合、たった1～2分間の会話で感染すると言われています。

食後は
すぐマスク着用

教室の常時換気

- 廊下側上段の窓は10cm程度
- 対角の窓とドアは全開に
(雨天時は、臨機応変に)



給食前後のアルコール消毒

給食前に保健委員が配布
食器を片付けた後、必ず消毒

※登校時、トイレ後も
忘れずに消毒をしよう



ご家庭での健康観察 いつもありがとうございます

○お子さんに発熱（平熱より $+0.5^{\circ}\text{C}$ 以上）や倦怠感、喉の違和感等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合、または同居家族等に同じような症状がある場合には、自宅での休養をお願いします。

○現在感染が拡大しているデルタ株は、従来株より子どもへの感染リスクが高いとされています。引き続きご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

デルタ株について、とてもわかりやすく、楽しく説明されています。

QRコードを読み取ってチェックしてみてください。

「新型コロナウイルスの感染をのりこえるための説明書(デルタ株編)」

諏訪中央病院 総合診療科 玉井道裕先生 (茅野市ホームページより)



「学校に行きたくない」って考えることはダメなこと？

約 1 か月の夏休みが終わりましたね。「早く新学期が始まってみんなに会いたいなー」って人もいれば、「ずっと夏休みってわけにもいかないし」と思っている人、「本当にむり」と感じている人、さまざまだと思います。今、感じているあなたの素直な気持ちを大切にしてほしいと思います。

素直な気持ちを大切にするために



① 「そう思うのはみんな一緒だ」と思う

「学校に行きたくない」と思っているのは、あなただけではありません。大人だって「仕事に行きたくない」と思うことはありますよ。

② 口に出して言ってみる か 紙に書き出してみる

一言で OK です。「イライラする」「モヤモヤする」、「疲れた」等、口に出して言ってみましょう。言うことで、ストレスは軽減されるんですよ。誰かに伝え、共感してもらえると、さらに効果アップです。口に出して言うのは難しい、ハードルが高いっていう人は、紙に書き出してみるのもおすすめです。

夏休み明け、学校に行きたくないと感じていても、いざ始まってみると、慣れていくこともあります。人間には、適応していく力があるからです。ただ、最初の一步はととてもきついです。その一步をどのタイミングで踏み出すかは自分次第ですが、一人より共感しあえるみんなで踏み出す方がエネルギーは少ないかもしれません。

「こころの SOS の送信先」はありますか？

辛い、きつい、悩んでいる、そんなとき誰に「こころの SOS」を送信しますか？家族、友達、学校の先生が思い浮かぶのではないのでしょうか。時には、身近な人だから相談しにくい、ってこともありますよね。そんなときは、SC（スクールカウンセラー）の先生もいらっしゃいますよ。

生徒のみなさんや保護者の皆様の心の不安や悩みについて相談に乗ってくださる、心理学の専門家です。福間中学校にも来校していただいています。お子さんと一緒に、お子さんとそれぞれで、どのような形でも相談することができます。

カウンセリングって何をするの？

相談に来た方のお話をじっくりと聴いて、困っていることについて一緒に考えていきます。もやもやした気持ちが整理できたり、こころが少しだけ軽くなったりすることがありますよ。

どんなことが相談できるの？

学校生活のこと、塾や家庭でのこと、自分の性格や身体のこと、お子さんのことで気になっていること、その他気になっていることならなんでも相談できます。先生たちには言えないことでも大丈夫です。その際、秘密は守ります。何となく気持ちがすっきりしない等でも大丈夫ですよ。

名前： 三宅 千穂 先生

来校日： 毎週 火曜日

保護者の皆様も
お気軽にどうぞ♪

ご希望される方は、学級担任や養護教諭等伝えやすい先生まで
連絡ください（42-1124）

