

広野の花のよこし

宮澤 章一

だれの胸のうちにも恵まれているはずの
思いやりのある心は海のように豊かだから
ほんの少しの心配りであってもいいのだ

だれかがひとりぼっちのとき 声をかける
だれかがころんだとき 手をさしだす

そんな ちょっとした親切な動作も
広野の花のように明るくかおる日がある

だれも気づかぬこと に気づくのは尊い
だれもが 気づいていながらやらぬことを
思いきってやってみるのは 更に尊い

ぼくらは 歩道で迷うことが多いけれど
迷っているまに機会は逃げてしまう
ほんの少しの心配りであってもいいのだ
花のような心を 人にむけてみないか



今月の保健行事；21日（火）6校時 歯のすこやか教室 1学年

☆かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないように
～自分の生活を見直しましょう！～

【〇?×?】

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 咳エチケットを心がけて生活している。（咳が出る人はマスクをする、ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う、急に咳やくしゃみが出る場合は、上着の内側や袖で口や鼻を覆う） ➤ ハンドソープ（石けん）を使って、こまめに手洗いをしている。 ・食事の前〔 〕・共有物を使う前後〔 〕・トイレや清掃後〔 〕・部活の前後〔 〕帰宅後〔 〕 ➤ 換気をしている。（対角線上に開けると効果的です。休み時間は窓を大きく開けましょう。） ➤ ハンカチを身につけている。ハンカチやタオルの貸し借りはしていない。 ➤ 発熱時や、咳など呼吸器症状がひどいときは、時は無理をして登校しないようにしている。 ➤ 睡眠・バランスの取れた食生活・適度な運動などでからだの抵抗力を高めるようにしている。 	
--	--

☆手洗いについて…消毒液だけで手洗い終了～としている人はいませんか？石けんと流水での手洗いが感染予防にとっても効果的です。消毒液は補助的なものとして使用し、石けんと流水でまんべんなく洗う習慣をつけましょう。また、換気をしていますので、衣服（下着や長ジャージ等）で体温調節をしましょう。

急な発熱など

<p>インフルエンザの出席停止期間について</p> <p>発症した後5日を経過し、かつ、 解熱した後2日を経過するまで</p>	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日経過	登校可能	
	発症	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	発症	発熱	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

※ 発症日の翌日を1日目と数えます。

※ 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

思春期の心の特徴

子どもから大人に変わりつつある、心身ともに悩みが多く変化の大きい時期です。

勉強、将来についての悩み



将来への夢がふくらむが、自分の能力について悩むことも。

親との関係性



独立心が高まり自分の考えを持つようになる。

友人関係の悩み



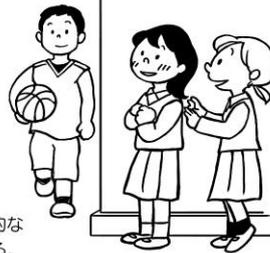
友人関係の重要性が高まる。

自分自身のこと



「自分らしさ」や生き方についての問いを繰り返し、アイデンティティを確立していく。

恋愛・性への関心



恋愛や性的な関心が高まる。

容姿の悩み



人の目や人の評価を気にするようになる。

しなやかなメンタル“レジリエンス”

“レジリエンス”とは、ストレスを受けたときに跳ね返す心の力という意味。精神的なしなやかさ、逆境から立ち直る力、精神的回復力、困難に負けない力をいいます。

つまり、従来の“^{はがね}鋼のような強さ”ではなく、“^{やなぎ}柳のようにしなやかで決して折れない強さ”であり、“失敗や挫折をしても、その経験を糧に回復して成長する力”のことを指しています。

多く人は精神的に『強くありたい』と思っています。そのような中で、従来の強さは『タフネス』より、前向きにしなやかにこなしていく力“レジリエンス”という概念が注目されてきています。

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがきるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。