

広野の花のよこし

宮澤 章一

だれの胸のうちに
思いやりのある心は
ほんの少しの気配り
であってほしいのだ

だれかがひとりぼっち
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
だれもが 気づいてい
ないままにやがて
思いきってやってみ
るのは 更に尊い

ぼくらは 歩く道で迷
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
ほんの少しの気配
りであってほしい
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 6日(水)3・4時間目 ネット依存予防教育 3年生

.....マイコプラズマ肺炎が流行しています.....

◆マイコプラズマ肺炎とは

がんこなせきをともなう呼吸器感染症。小児や若い人に多い。

マイコプラズマ肺炎は、『肺炎マイコプラズマ(Mycoplasma pneumoniae)』という細菌に感染することで起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として、比較的多いものの一つです。例年、患者数として報告されるもののうち約80パーセントは14歳以下です。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。

◆主な症状

発熱や全身のだるさ、頭痛、せきなどの症状がみられます（せきは少し遅れてはじまることもあります）。せきは熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。肺炎マイコプラズマに感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。また、5～10%未満の方で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症がおきた症例も報告されています。

◆感染経路

感染した人のせきのしぶき（飛沫）を吸い込んだり（飛沫感染）、感染者と接触したりすること（接触感染）により感染すると言われています。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、約2～3週間と言われています。

◆予防と対策

手洗いはしっかりと。タオルの共用は避けましょう。

普段から流水とせっけんによる手洗いをするのが大切です。また、感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。

せきの症状がある場合には、マスクを着用し『咳エチケット』を心がけましょう。

もちろん、換気もしっかりと行いましょう。

（参考：厚生労働省 マイコプラズマ肺炎）

◎症状が出たら

医師の診断を受け、マイコプラズマ感染肺炎（感染症）と診断された場合は、学級担任または養護教諭にご連絡ください。登校を控えるように指示をされた場合は、出席停止扱いになります。その際は、医師の診断書をご提出ください。

インフルエンザについて

	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。**

❖インフルエンザにかかった場合は、「インフルエンザ治癒報告書」に保護者の方がご記入し、提出してください。用紙は、治癒し、登校した際に配付します。本校のホームページからダウンロードもできます。



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、気温が下がりすぎ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. 特にたくさんの人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。

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。

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。

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。

容姿の悩み



人の目や人の評価を気にするようになる。

恋愛・性への関心



恋愛や性的な関心が高まる。

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“鋼のような強さ”ではなく、“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。

多くの方は精神的に『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=『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。