



立春（節分の翌日）から春分までの間に南から強く吹く風を「春一番」といいます。春一番が吹くと暖かくなりますが、その後に再び寒くなる「寒の戻り」にも気をつけなければなりません。3年生は受験後も卒業式が待っていますので、栄養・休養をたっぷりとり、元気に春を迎えましょう。

## 新型コロナウイルス感染症&インフルエンザ対策について

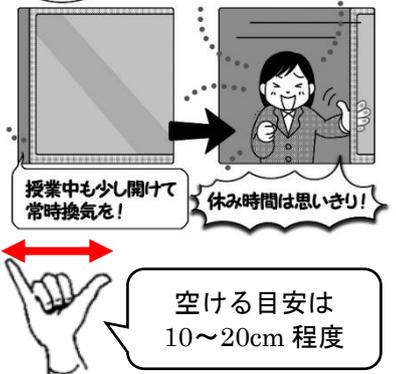
愛知県は、【愛知県医療ひっ迫防止緊急アピール】から、2月20日以降は「『厳重警戒』での感染防止対策」に移行することになりました。とは言っても、まだまだ感染のリスクはありますので、基本的な感染防止対策を徹底していきましょう。

ウイルスは「冷えと乾燥」が大好きです。新型コロナウイルス感染症の陽性者は減少傾向にありますが、インフルエンザは少しずつ増えています。「手洗い」「換気」「十分な睡眠と朝食」を継続し、体を冷やさない工夫をしましょう。保健委員会では「手洗い強化週間」を実施しています。3年生は入試後も気を抜かず、卒業式に向けて予防行動を欠かさず実施してください。1・2年生も学年のまとめの時期ですので、気を引き締めて感染予防対策を全員で行い、元気に過ごせるようにしましょう。

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



## 集団の場では…換気の徹底!



## ストレスと上手に付き合おう!

まだまだ寒い日が続いています。体がちぢこまると、なんとなく体も心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？私たちの体と心には強いつながりがあります。体の調子がよくなないと気分が落ち込んでしまうように、ストレスや悩み事があると頭やお腹が痛くなることもあります。

### ▼ストレス反応の仕組みとは…？

私たちの心は、うれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。

### ▼ストレスをためないためには…？

- 好きなことをする（音楽を聴く、本を読む、運動する、おしゃべりをするなど）
- 体を休める（早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど）
- 友達や家の人、先生に相談する

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、上手に付き合っていくことが大切です。いろいろ試して、軽くする方法をいくつか見つけておくとよいですね。



# 「リフレーミング」してみましょう！

## あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

## 短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所にとらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

## 思春期教室 「もっと知ろう！生と性のこと

### ～かけがえのない大切な生命・育もう優しい心～

保健所の保健師さんを講師としてお迎えし、1月27日に3年生、2月7日に2年生の思春期教室を行いました。感染予防のため、今年も各学年TV放送でしたが、命の大切さや性に関する正しい知識だけでなく、自分を大切にし、相手を思いやる関係づくりについても話を聞くことができました。すべての人が自分らしく生きていけるように、自分の考えを伝え、相手のことを理解していくことが大切だと思います。お互いの体と心を大切に、責任ある行動がとれる大人に成長していくことを願っています。

#### 【2年生】



#### 感想文を紹介します



#### 《2年生の内容》

- ・性の多様性
- ・絵本読み聞かせ「わたしのあかちゃん」
- ・赤ちゃん人形抱っこ体験
- ・思春期の体と心の変化
- ・ネット情報の注意

- ・自分の体のことを改めて知ることができたし、異性の身体のことでも少し学べてよかった。
- ・未成年者でも責任があることが分かったので、軽率な行動を取らないようにしたい。
- ・ちゃんと考えて行動したり、違いを認め合うのが大切だと思った。
- ・赤ちゃん人形を抱っこしてみて、思ったよりもずっしりときて、命の重さを感じた。
- ・普段あまり聞けない月経の話を知れてよかった。

#### 【3年生】

#### 《3年生の内容》

- ・性の多様性
- ・いのちの始まり
- ・性的接触と性感染症(実験映像：性感染症の広がり方)
- ・性感染症の予防
- ・避妊の方法
- ・一人の先輩から

- ・性感染症は1人になるとたくさんの人に迷惑をかけるから気をつけたいと思った。
- ・将来の自分に向けて考えることができ、自分のことを見直す機会となった。決して人ごとではなく、自分の考えがとても大切だと思った。
- ・あまり自分には関係ないことだと思っていたけど、改めて考えると自分の身にも起こることなんだなと思った。親に一回相談してみようと思った。
- ・性感染症や避妊方法などこれからの自分に役立つことを学んだ。相談する場所があることも知れたし、そこは将来の私にとって安心できる頼れる場所だと思う。
- ・中絶治療はお金がかかるだけでなく体に負担がかかることを知り、性的関係を持つ前に子供が生まれた後のことを考えることが大切だと思った。