



毎年、年末が近づいてくると話題になる「今年の漢字」。12月12日の漢字の日になんて、12月14日に京都の清水寺で発表されました。2020年は「密」。世界中が新型コロナウイルス感染症流行の影響を受けた1年でしたね。“3「密」”という言葉のもと、生活・行動様式が「密」にならないように2021年も意識し続けましょう。

症状はどう違うの？「新型コロナウイルス感染症」「かぜ」「インフルエンザ」

この冬は、かぜ・インフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症の予防対策も引き続き実施する必要があります。「手洗い・咳エチケット」は、全ての感染症に共通する予防法です。自分のため、そして大切な人のために、私たち一人一人ができることを考えて行動を続けていきましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

☹️* … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に関するお知らせ

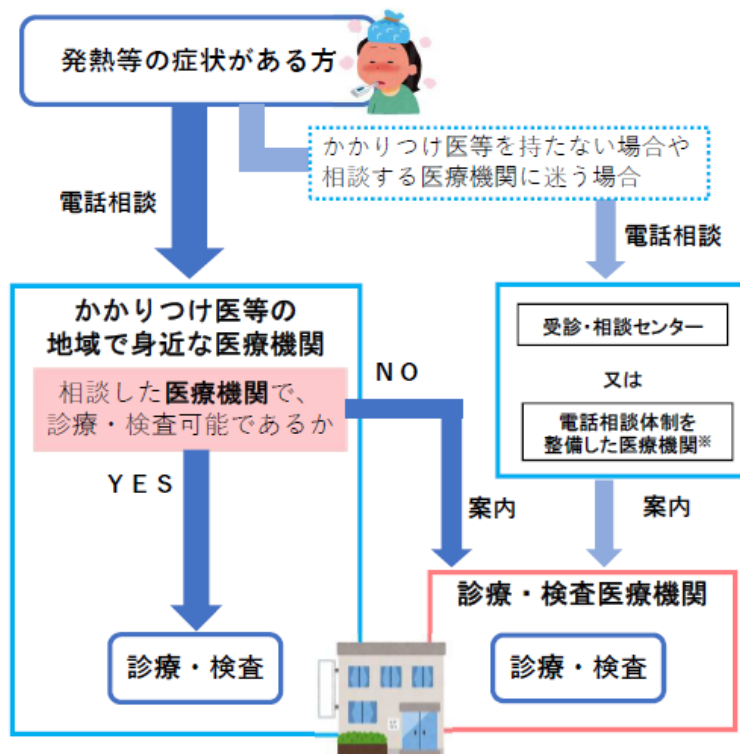
愛知県では10月26日より、季節性インフルエンザの流行期に備え、発熱患者等に対する新たな外来受診・検査体制に移行しています。

発熱、咳などの症状がある場合

①まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話でご相談ください。

②かかりつけ医がない場合や相談する医療機関に迷う場合は、以下の「受診・相談センター」へご相談ください。

<受診相談センター> (岡崎市)
0564-23-5074



※一部の地域において、受診・相談センターと同様に電話相談に対応する医療機関

11月30日(月)に、学校保健委員会を行いました。

どんな自分もOK!~あなたの中にはどんな自分がいる?~

今年度は感染防止のため、学級での保健指導を中心に行い、その後、スクールカウンセラーの箕先生からのお話を2年生はアリーナで、1・3年生は教室のTV放送で視聴しました。

生徒保健委員会の発表

保健委員会からは、「事前アンケートの結果」と「本当の自己肯定感とは何か」について発表をしました。

「自分のことが好き」という人は約6割で、全国の平均よりもやや高いという結果でした。また、「私は人と同じくらい価値がある人間だ」と答えた人は約8割。しかし、そう思わない人も約2割いたという結果に、保健委員の生徒は「ちょっと悲しい」と思ったようです。「どんな人でも生きている価値があると思うし、葵中生にもそう伝えたい」という保健委員の思いがありました。

また、葵中生はどの学年も「自己評価・自己受容」が少し低めという結果でした。

自分の中には、様々な自分がいます。自分の中のできる自分はOK、できない自分は×と自分自身に優劣をつけてしまうと、やる気を失ったり、力を発揮できずに苦しんだりすることがあります。

すべての自分を好きでなくても、短所も長所も自分の特徴として捉えると、それぞれの自分を場面ごとに生かせるようになります。

自尊感情・自己肯定感とは

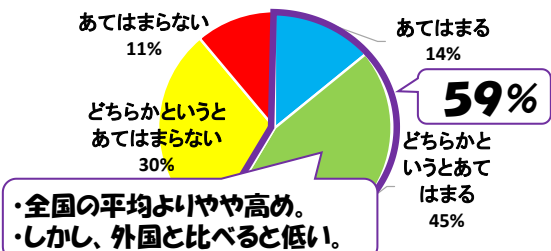
本当の自尊感情・自己肯定感

- できる自分も、できない自分も、全部ひっくるめて自分。
- どんな自分も自分の中にいてOK。

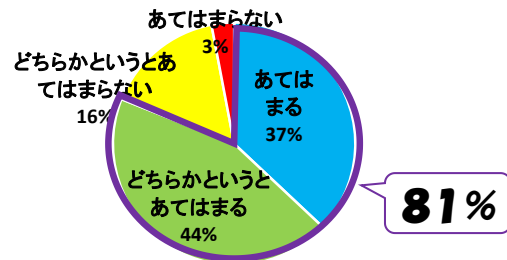


<事前アンケート結果の一部>

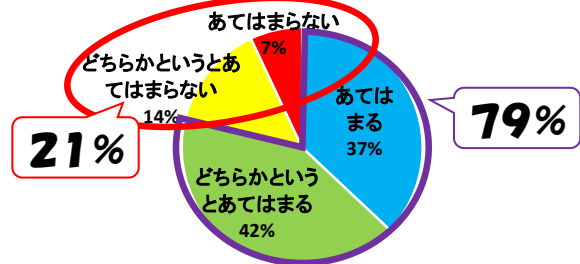
私は自分のことが好きである



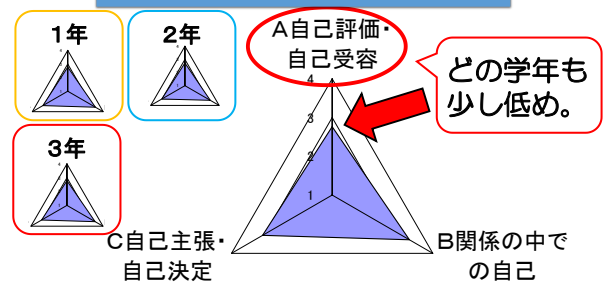
私は自分の長所も短所もよく分かっている



私は人と同じくらい価値がある人間だ



葵中生の実態



続きは1月号で、各学級で行った保健指導「自分の中のあるあるレンジャーを探そう!」の様子を紹介します。