



「令和」という年号にもすっかり慣れ、「令和3年」を迎えて早くも1か月が経とうとしています。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、この時期の年月の移ろいが早く感じる様子を表しています。3年生は受験にラストスパートですね。1・2年生も学年のまとめの時期です。勉強も体調管理も、毎日の積み重ねが大事です。2021年も健康に過ごすために、一日一日の生活リズムを整えましょう。

**油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！**

生活のあらゆるところにウイルスが…  
つい触ってしまう 目・鼻・口…

接触感染

たくさんあります！ うっかり場面…

湯冷め  
うたた寝

向かい合っていない近くは危険！

**換気の徹底！**

集団の場では…

授業中も少し開けて 常時換気を！

休み時間は思いきり！

**インフルエンザ 予防にも効果的！**

## 新型コロナウイルス感染症についての知識、Q&A

※文部科学省HP、厚生労働省HPより一部抜粋（令和3年1月20時点版）

Q. 学校ではマスクの着用が必要ですか。

A. 学校教育活動においては、**身体的距離が十分とれない時はマスクを着用すべき**と考えられます。ただし、気候の状況等により、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断される場合は、マスクを外すことにしています。

運動時のマスク着用による身体へのリスクを考慮して、体育の授業におけるマスクの着用は必要ありませんが、十分な身体的距離が取れない状況で、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合には、マスクを着用します。

特に、緊急事態宣言の対象となる地域では、運動前後の着替えや移動時、説明や話し合いの場面、準備や片付けの時など、運動を行っていない際は、可能な限りマスクを着用します。



Q. 手や指などのウイルス対策について、改めて知りたい。

A. 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

★15秒の目安は「ハッピーバースデー」の歌。手を洗う時には、ぜひ2回歌ってみてください♪

**受験生のみなさんへ**

**睡眠時間はしっかりと確保**

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

**夜型↓朝型の生活に**

試験が始まるのは午前中のごとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

**しんどいときは休もう**

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

保健室から応援しています

ファイト！

# 学校保健委員会まとめ No.2

## どんな自分も OK！あなたの中にはどんな自分がいる？

保健委員会の発表の後、各学級で「自分の中のあるあるレンジャーを探そう！」という保健指導をしました。自分を振り返り、様々な自分を見つけるため、「あるあるレンジャーカード」を使ってワークシートにまとめました。既存のカード以外にも、自分で作り出したレンジャーを描いている子もいました。楽しみながら、自分の内面と向き合っている様子がみられました。



私たちの中には、いろんな自分があります。  
好きな自分もいれば、嫌いな自分もいるでしょう。  
あなたの中にはどんなレンジャーがいますか？



大切なことは、どんな場合にどのレンジャーを活躍させるかです。それぞれのレンジャーの特徴をどう使えば、プラスの効果を生み出せるかを考えよう。場面ごとに違う特徴（レンジャー）が出てくるのは当たり前。どれも大切なあなたの一部です。全ての自分を好きにならなくてもいいけど、どんな自分も必要があって存在しています。どんな自分がいっても OK！と感じてあげてくださいね。



## 講演「いろいろな自分を知ること、自己肯定感をつくること」

講師：葵中スクールカウンセラー 筧 哲也 先生

教室でのワークの後、自己肯定感（ありのままの自分を受け容れること）のお話を聴きました。その一部と感想を紹介します。

### 感想文を紹介します

◆一見、短所っぽいあるあるレンジャーたち。

わがままレンジャー      せっかちレンジャー      なまけものレンジャー

◆でもそのあるあるレンジャー、実は長所と表裏一体かもしれない。



- 自分のダメなところも知っていなければ、それを改善してよくなれないんだと思った。（1年男子）
- 短所があるから長所もあることが分かったので、短所を受け止めることが大事なんだと思い、少し安心した。（2年男子）
- 怠け者と勤勉は同一人物だという話を聞いたが、さすがに怠け者の時が多すぎると思った。短所も認める大切さはわかったが、今のままを認めることはできないので、最低限なおしたい。（3年男子）
- 短所ばかりを見て嘆いていたけど、短所も受け入れて、自分を信じて、初めて人間として成長できるんだと思った。（3年男子）

◆どちらも「何かをやるぞ」という気持ち。その強弱。

◆実は二人のレンジャーは同一人物だった。



- 短所であると思っている行動や感情に、そこに長所がないわけではなく、見つけられていないだけだと知りました。すべてが短所ということではなく短所は長所へのバネなのかなと思いました。（1年女子）
- レンジャーを貼った時は、場面によって正反対の自分がいて、どれが本当の自分なのだろうと思ったけど、筧先生の話聞いて、全部が本当の私で、一見正反対に見えてもつながりがあると分かった。（2年女子）
- 人と比べて、自信がなくなったり悲しくなったりすることが多いけど、自分も周りの人のことも認めて、好きになれるようになりたいと思った。ダメな自分を嫌い決めつけず、なりたい自分に近づいていきたい。（3年女子）

◆その時によって、0から100の間でいろいろな自分が出る。

◆もしも「なまけものレンジャー」を隠そうとすると.....？

◆同一人物の「**コソコソやれるんジャー**」や、「**何かをやるぞの棒**」も隠れてしまう。

→「なまけものレンジャーもいるよね」と認めることが、**コソコソやれるんジャーと一緒にいるために大切！**

### まとめ

- ◆自己肯定感をつくるために大切な考え方は、自分を『**とてもいい自分**』ではなく、『**これでいい自分**』と思うこと。
- ◆自己肯定感があるといろいろなことに取り組みやすくなったり、物事に成功しやすくなる。
- ◆短所と思えるあるあるレンジャーも、**実は長所と同一人物**。  
→自分を否定したりせずに、「これでいいのだ」と上手に受け入れていこう。  
→意外と「なまけものレンジャー」なんかかも、休憩するときに大活躍したり？