



令和3年12月20日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.7

毎年、12月に「今年の漢字」が清水寺で発表されます。お坊さんがその年を象徴する漢字一文字を大きく書いている姿をニュースで見たことはありますか。毎年「いい字」を「一字」は覚えてほしいという意味が込められているそうです。今年の漢字は「金」。2021年は、感染予防対策を取りながら、1年延期された東京オリンピック・パラリンピックが開催されましたね。ちなみに、2020年は「密」でした。あなたの2021年を表す漢字はなんですか？

引き続き、感染症予防を！「新型コロナウイルス感染症」「かぜ」「インフルエンザ」

今年の冬も、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に要注意です。昨年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。（葵中生もゼロでした。みんなが本気になれば、予防できるんだ…！と驚きました。）しかし、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防方法はほとんど同じなので、冬も元気に過ごすために、予防対策をしっかりとしましょう。

確認しよう！ 感染症を防ぐ4+1の約束

①手洗い・マスク・換気…基本的な感染症対策をしっかりと！

基本的な感染症対策が一番重要です。こまめな手洗い、正しいマスクの着用、換気の励行など、感染症予防のために毎日行ってきたことを、この冬も続けてください。

②ソーシャルディスタンス&外出時の人混みを避ける！

人がたくさん集まる場所への外出はなるべく控えるようにしましょう。どうしても外出しなければならない時は、「密」を避け、ソーシャルディスタンスを心がけましょう。もちろん、マスクの着用と手洗い・消毒も忘れずに！

③体調の悪い時は外出せず、家で安静に！

平日だけでなく、土日や冬休みも、毎朝の健康観察と検温を続けてください。また、少しでも体調が悪いと感じる場合は、外出や登校を控え、家で静養しましょう。発熱や風邪症状がある時は、かかりつけの医師へ相談してください。

④規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力をアップさせよう！

免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。免疫力が下がるということは、体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまいます。遅くとも、23時までには眠って睡眠時間を十分に確保する、3食バランスの良い食事を心がける、体を動かすなど、規則正しい生活リズムを続けることが大切です。

【インフルエンザ出席停止期間】

保護者の方へ

～インフルエンザの「出席停止」について～

学校保健安全法では「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」出席停止とされています。登校再開の際には、「インフルエンザ経過報告書」をご記入の上、学校へ提出をお願いします。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

11月8日(月)に、学校保健委員会を行いました。

私は私でよかったな!~生きづらさを感じた時の対処法~

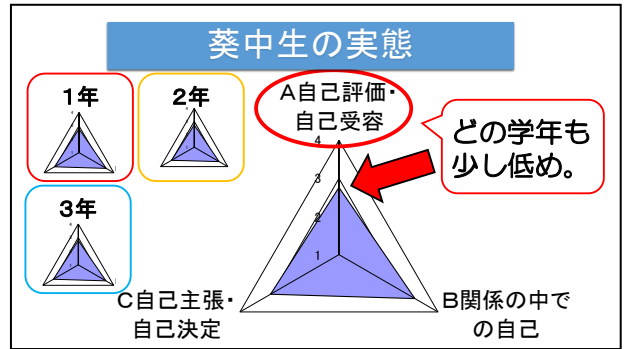
今年度は、講師の先生のお話の後、各学級で保健指導を行いました。講演は、2・3年生はアリーナで、1年生は教室のTV放送で視聴しました。

生徒による保健委員会の発表

保健委員会からは、「事前アンケートの結果」について発表をしました。昨年度と同様に、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。

「アンパンマン」のように困難があっても助け合い、認め合い、楽しく過ごせるようになってほしいという保健委員の願いを、全校生徒に伝えました。

<事前アンケート結果の一部>



講演「長所と短所の初耳学~THE突破ファイル! マイナスメンタル脱出法~」

講師：一般社団法人ハートマッスルトレーニングジム代表 桑原規歌様

脳と心の学びをしてわかったこと



人間の脳には「よい」「悪い」はない。

幸せに生きている人は、言葉と脳を上手に使っている!

「よい」「悪い」「正しい」「間違っている」というのは、多くの場合、**状況によって変わります**。(大きい声が「うるさい」と言われることもあれば、体育大会や部活動では役に立つこともありますよね。)

長所と短所があるという固定観念が生きづらさを生み出すことがあります。

→長所、短所を分けて考えるよりも、自分をどう生かすかを考えよう!



メンタルが弱い人はいない!
ネガティブな人もいない!

メンタルをマイナスな状態にするような「言葉の使い方」と「脳の使い方」をしているだけなのです!

メンタルに影響を与えるきっかけは、外側にありますが、それをどれくらいの強さで感じて落ち込むかは、出来事をどのようにとらえるか(=思考パターン)によるところが大きいそうです。

→【マイナスメンタル脱出法】ストレスを自分の生きる力に変えるために、学ぶことは2つだけ!!

- ①自分のパターンに気付く(言葉と脳の使い方のパターン)
- ②マイナスメンタル脱出のための言葉と脳の使い方を知り、実践する

最新の脳科学でいわれていること

あなたの脳は、あなたが思っていること、使っている言葉もいつも一番近くで聞いていて、あなたが思ったことや言ったことを実現してあげようとしている



【マイナスメンタル脱出法】を実践するために・・・

- ☆「よい」「悪い」「短所」「長所」と考えるのではなく、自分の特徴としてとらえよう!(自己受容)
- ☆「生きづらさ妖怪」で、自分の言葉や思考パターンに気付き、攻略方法を考えよう!

続きは次号で、各学級で行った自分の思考パターンに気付くための保健指導「心の中の妖怪と上手に付き合おう!」の様子を紹介します。



ここがポイント!

「できる自分だけを見せたい。」この考えが、人間のメンタルに大きなマイナス影響を出す。欠点と長所があると考えるから、欠点が気になってしまう。そもそも欠点など存在しない。自分の特性をどう活用すればプラスを生み出せるかを考える。

まとめ

自分以外の何かを変えようとするより、自分の考え方を換えよう!
自分が思考とコトバを変えるだけ。
人のせいになくても大丈夫だよ。
チーム自分のメンバーを上手に生かす
名監督になろう