



Heart

久山町立久山中学校
養護教諭 尾関重乃
令和2年6月12日

疲れがたまっていますか？

休校中の生活とは一変し、急に午後まで授業があったり運動量が多くなることで疲れが出やすくなっています。自分の体調変化に注意し、体調が悪いときは無理をしないように気を付けましょう。これから気温・湿度ともに高くなっていきます。熱中症の予防のため大きめの水筒を持参し、十分に水分補給をしましょう。

心とからだのサポート授業

資料を配付していますので、ご家庭でも一緒にお読みください。

5月の午前中登校の期間に「心とからだのサポート授業」を行いました。「心とからだのサポート授業」では、新型コロナウイルス感染症を乗り切っていくため、感染症の3つの側面『①感染拡大防止』『②不安や恐れへの対応』『③差別や偏見』について学びました。どの学年も真剣に話を聞き、自分のこととしてとらえ、何をしなければならないか、どのように過ごしたらいいのかを考える機会となりました。

①感染症拡大防止のために一人ひとりができること

「新しい生活様式」について確認しました。

マスクの着用、丁寧な手洗いの徹底、身体的距離（ソーシャルディスタンス）を保つ、常時換気、食事は同じ方向を向いて食べる、3密を避けるなど、基本的なことです。新しい生活様式を身につけ、第2波を防ぐ（もしくはできるだけ感染者を減らす）ためにできることを考え実行しましょう。

②感染症に対する「不安や恐れ」に振り回されないために

スクールカウンセラーからのメッセージ

気づく力：まずは自分を見つめてみましょう。考え方、気持ちなどを振り返りましょう。

聴く力：ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？親しい人と交流しましょう。

自分を支える力：いつもの生活習慣で過ごす。心地よい環境を整える。自分の頑張りを認める。

③感染症に関する差別・偏見について

私たちは不安な状況があると、自分自身を守ろうとする本能からその状況（今回はウイルス感染）に関わる人を遠ざけようと差別します。そして、自分も同じように偏見の目で見られるのではないかと恐れ、熱や咳があっても病院を受診しなかったり、仕事を休まなかったりします。その結果、感染症がどんどん広がってしまうという悪循環を生みだします。

正しい知識をもつことで、間違った情報を判断し、差別的な言動に「それはおかしい」と気づくことができます。そして「その言動は間違っている」と指摘でき、あなたの手で「差別の芽」を摘み取ることができます。そのような久山中生になってほしいと願っています。

皆さんの感想

差別や偏見を生まないために一人ひとり何ができるか考えてみましょう。

○正しい知識を知ること。いつ誰が感染するかわからないということを考え、差別や偏見の言葉を発しないこと。友達が間違った情報で差別していたら正しい情報を教える。（3年女子）

○新しい生活様式になれていくこと（3年女子）

○一人ひとり、感染が拡大しないように気を配る。自分の考え一つで相手がどう思うか考える。（3年女子）

○自分がされていやなことはしない（1年男子）

○新型コロナウイルスについて正しい情報を取り入れて理解することが大切。（2年男子）