



新年あけましておめでとうございます。「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるにはまず、最初に計画を立てることが大切ということわざです。また、ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるよう、保健室ではみなさんの健康のサポートを今年も頑張ります。よろしくをお願いします。

感染症に負けないために！！



この時期注意してほしい感染症の中に、インフルエンザと新型コロナウイルスがあります。インフルエンザは感染力が強く、子どもから子ども、子どもから大人へ広がっていきます。子どもの新型コロナの症状は現時点では、軽いことが多く、インフルエンザの方がより重症化しやすい病気といえます。

これらの感染症に対する対策は、基本同じです。引き続き下記のことをお願いします。

① 毎朝の体温測定 ② マスクの着用 ③ 手洗いと消毒の実施 ④ 密を避ける ⑤ 換気

「うつらない」だけでなく「うつさない」という心がけで大切な家族や友人を守ってください。

再確認！ SNSの使い方は大丈夫？



★ 知らない人に会いにいかないで

InstagramやTwitter、オンラインゲーム等で知り合ったその人が信頼できる人という保証はありますか？ 高校生のみなさんがネットで知り合った人に会いに行くことは、性被害や誘拐、薬物の誘惑等の危険があり、とても危険な行為です。

★ 自分の裸を撮らないで

裸や下着の写真は撮ってはいけませんし、絶対に誰にも送ってはいけません。



★ 個人情報を載せないで

1度流した情報は事実上、完全に消すことは不可能です。自分の情報はもちろん、相手の許可なく写真をアップしたりしていませんか？ 人への送信やSNS投稿の前に確認しましょう。

★ 悪口や不快に思う内容は投稿しないで

誰のことを言っているのかわからない内容であっても、その内容が良いものでない場合は、見ている人は何かしらの不快感を抱きます。非公開のアカウントだから…などの理由で投稿しても、友達伝いで内容は広まるものです。トラブルが起きた場合、後に後悔することとなるでしょう。画面の向こう側には人がいることを忘れないでください。何気ない言葉もトラブルの原因になるのが、文章の怖いところです。

画面ばかりをみていませんか？ 人間関係の基本は対面でのあいさつや会話です。身近な人と過ごせる時間をもっと丁寧に、大切に。

改めて見直してみて、心配事がある生徒はすぐに家族や先生等、周りの大人に相談してくださいね。



ここに1通の手紙があります。

これはあなたたちにあてられた手紙です。これを読んだ時、あなたはどんな気持ちになりましたか？
今この瞬間に受け取ってほしい、あなたたちへのメッセージです。



生きることがつらいきみへ

ふと「消えてしまいたい」「いなくなってしまう」と思うことも、あるかもしれない。学校にいる間は思わないようなことも、夜になって、一人で部屋にいと、何かが頭に浮かんできてつらい気持ちになることも、あるかもしれない。

「なんで生きてるんだろう」とか、「生きていても、いいことなんて何もないんじゃないか」とか、思いたくなくなってしまうことも、あるかもしれない。

でも、生まれてきたということは、生きていく役割があるということ。勉強ができるようになるとか、友達と仲良くするとか、将来稼げる大人になるとか、そういうことのもっとも前に、「生きていく」という役割があって、誰もが生まれてきている。

どんな人間になろうとか、そんなこと以上に、ただただ「自分である」ということが実はとても大切なこと。道端に咲く花と同じように、その花がただその時期に咲くだけで、蝶や蜂が来て、自然界の循環が生まれている。私たち人間も、大きな循環の中に生きていて、この世に生まれて「生きている」というそれだけで、十分に役割を果たしている。

自分に対して、一番ひどいことを言うのは、他の誰でもない自分だったりする。自分の中に住む「もう一人の自分」が、実は一番残酷だったりする。なぜ、「もう一人の自分」は、そんなにひどいことを言うんだろう。「いなくなってしまう」と思うほどに、なぜ自分を追い詰めるんだろう。

その部分をよく見つめることが、とても大事。つらい時に、その部分を見つめる作業は容易ではないけれど、保健室の先生やスクールカウンセラーといった「話を聞いてくれる大人」に、作業を手伝ってもらおう。もちろん、「つらい」と口にするだけでもいい。なぜなら、今は大人のその人たちも、かつてはきみと同じように「生きること」に悩んだことがある人たちだから。

スクールカウンセラーの日程

1月18日(火)、25日(火) 11:45~16:45に

スクールカウンセラーの先生が来校されます。

予約は保健室で行っています。生徒・保護者・職員が対象です。受けてみようか迷っている人や希望者は保健室に気軽に伝えてくださいね。

！受診勧告を受けた人！

健康診断の結果から、冬休みに眼科等への受診をした生徒は、治療勧告書を保健室に提出するよう、よろしくお願いします。