

# ほけんだより

KATATA HIGH SCHOOL

2022.3.11

3月に入り、今年度も原朝刊の発行になりました。日に日に春らしくなってきた、別れと出会いの季節が来たなあと感じています。コロナウイルスも依然、流行しています。L200とか、色々と制限され、息苦しいという気持ちもあると思います。今はガンを！

## 新型コロナウイルスを予防しよう!!

### マスクの着用



マスクなしで歩いている人を見かけますが、いけません。マスクの着用はエチケットです。原則は常に着用すべきですが、部活の時など、マスクを着用していない時は会話をしない、距離を十分にとることが必要です。

### 会食は控えて&黙食を



食事中=マスクなしの状態ですので、どうしても感染リスクが高くなります。飛沫感染を防止するため、黙食を行ってください。また、部室など狭い場所での食事も控えてください。

### 換気! 換気! 換気!

教室の外側の窓と廊下側の窓を開けましょう。暖房を使用している時期は特に換気は必須です。寒いと思いますが、上着を着る等の工夫をして対応して下さい。



### 手洗い・うがい・消毒を

「寒いから嫌だ...」と思うかもしれませんが、引き続き行いましょう。食事の前後、トイレや掃除の後などこまめに手洗い&消毒を!

コロナの流行を早く終息し拜望に  
手洗い  
うがい  
消毒

## ・・・身体測定があります!・・・

**日時:** 3月16日(水) 2・3時間目

**内容:** 身長・体重・視力・聴力(2年生のみ)・色覚(希望者のみ)

※色覚検査は事前に申込をした人のみ対象です。分からない人は担任の先生に確認してください。

**持ち物:** 体操服

**注意事項:** ①普段コンタクトレンズや眼鏡を着用している人は、必ず当日持参してください。

②身長を測るときに邪魔になるので、高い位置でのポニーテールなどの髪型は×!

③検査の順番はクラスによって違うので、担任の先生の連絡をしっかりと聞いておこう。



# 何となく落ち着かないあなたへ

環境や気候の変化が大きいので、春は心も体も落ち着かない季節です。更に長引くコロナの流行や不安

定な社会情勢など、いつもより不安を感じたり、落ち着かないという人もいるのではないのでしょうか。

そういった時に心が辛いと感じることは自然なことです。きっと誰もが、色々な不安を感じています。

これを読んで、少しでも心が軽くなれば幸いです。

↓これが"続いている人は、  
早くに相談して下さい。



## こんなことはありませんか？

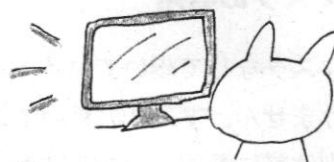


何となくイライラ、  
モヤモヤする



急に不安になる、強い不安を感じる

原因の分からない体  
調不良が続いている



悲惨なニュースなど  
報道を見て辛くなる

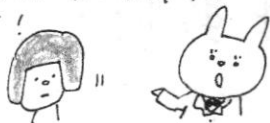
何事にもやる気が起  
こらない



## 試してみよう！心を落ち着かせる方法

### 誰かに話してみよう

自分の気持ちや、信頼できる人に  
話してみましょう。いきなり本題を話さ  
ず、"最近の出来事"、"まわりの当たり障りの  
ないこと"からOK!



気持ちを  
下して下さい！

### 気持ちが落ち着くことをする

運動をす。好きな本を読む。動画を見るなど  
"これをしてると楽しい。落ち着く"ということをしよう。  
きれいな景色を見たり動物や植物の  
お世話をすなど"も"とても良いですね。



私が高校生の時よく  
やりました。夕方の海に  
いけさせます...

### 報道との付き合いを

- ・1日0分だけ
- ・00ニュースだけ

### 見直す



今起きていることを知り  
のはとても大切ですが、辛いと  
思うなら一定の距離をとることも  
必要かもしれません。報道を見る時間や  
コメントを絞り、それ以外は見ない。  
信用できるものを読む。"たまたま"こうした  
心の動きは自然なもので、大きな災害や  
事件があった時などに起ることも、



一人で悩まず！周りの人を頼って  
下さい。どうかおは！い！  
一緒に考えましょう。