

ほけんだよ11月

令和2(2020)年11月2日

豊中市立第十二中学校

保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つならぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるのも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。



保健委員会からのお知らせ



11月から毎日換気活動を行っていきます。登校後、昼休み、清掃中を中心に窓やドアを開けますので、寒いですがご協力よろしく願います。

保健のおはなし コロナに負けない

心までコロナに負けないで

タロ、ジロ、サブは仲のいい3兄弟。正義感が強いのが長男のタロ、次男のジロはちょっと気が弱くて、サブはやさしい三男です。3人が住む村でも、新型コロナウイルス感染症にかかる人がたくさんいて、みんなは少し疲れているようです。



*オオカミくんは人の監視に一生懸命

監視するより、つながろう

タロ、ジロ、サブの3人は、そろって学校から帰るところです。そこにオオカミくんが走って追いついて来ました。

オオカミ お前たち知ってるか？今日、2組のキツネくんが急に熱を出して、早退したんだぜ

ジロ それがどうしたの？

オオカミ あいつ、コロナだぜ、きっと

ジロ でもまだわからないんじゃないの？

オオカミ この間の連休に、遠くの親戚のうちにいったって聞いたぜ

タロ うーん。みんなが行きたいところにも行かずに我慢してるときだけどね…

ジロ どうしよう、キツネくんがもし、コロナだったら。ぼく、怖くなってきた

サブ ちょっと待って。ぼくキツネくん聞いたんだ。遠くに住んでるおばあちゃんがケガをして、お母さんがその世話をするんだって。キツネくんは車に乗っていたけど、おばあちゃんの顔を見てすぐ帰ったんだよ



*病気になったら責められるなんておかしいよね

タロ そうなんだ。聞いてみないとわからない事情ってあるよね

オオカミ でも、それでかかってたらとんだ迷惑だぜ。他のやつらにも、教えてやらないと

タロ ちょっと待った。そのうわさ、広めるつもり？うわさのせいで人が傷ついたり、みんなが不安になったりするんだよ！

ジロ ぼく…。もしコロナになったら、みんなに迷惑がられると思ったら、コロナよりそっちのほうが怖いよ…

サブ そんなの、おかしいよね。病気になったら責められるなんて

オオカミ 責められて当然だぜ。きちんと予防してないからそうなるんだからな

タロ ちゃんとしてないかどうか、他の人にわかる？みんないろいろな事情だってあるし

サブ そうだよ。今することは人の監視じゃないよ。自分ができることをすればいいんだよ

ジロ キツネくんがほんとにコロナだったら、会ったときには「大変だったね。もう大丈夫？」って、言ってあげたいな

～裏もあります～



*コロナのことばかり考えてたらゆう
うつになってきた…

あきらめモードにならないで

タロ、ジロ、サブの3人が学校に向かって歩いていると、オオカミくんが前を歩いています。なんだかいつもの元気がありません。

サブ オオカミくんおはよう。なんか元気ないね

オオカミ ああ…。なんとなくつまらなくて

ジロ 学校に着いたら遊ぼうよ。それに学校には給食もあるし！

オオカミ ジロはいいよな、給食さえ食べられたら幸せなんだからな。オレはみんなが前を向いて、だまって食べる給食なんて楽しくない

ジロ それはぼくだって、前みたいなほうがいいけど…。あ、そういえばさっきキツネくんに会ったよ。元気そうだったよ

オオカミ コロナじゃなかったんだな。でも他にも咳をしているやつも、体調悪そうなやつもいっぱいいるぜ。どこにウイルスがいるかわからないんだから学校なんか来たくない

サブ しっかり手洗いすればウイルスはずいぶん減るって、先生が言ってたじゃない？それに消毒だって先生がしてくれてるし



*とらわれすぎないで。でも、大事なことは、
考え続けよう

タロ そうだな。よくわかってないときはすごく怖かったけど、今はちゃんと知識があるから大丈夫。正しく怖がるってことだよ

ジロ 元気をだして。学校に着いたら遊ぼうよ

オオカミ だけどどうせ離れて遊ばないとダメなんだろう。大声だってだせないし…

サブ できなくなったことはあるけど…。みんなであきらめモードになっちゃったら、コロナに負けちゃうよー

タロ こんなときだから出るアイデアがあるかも。おもしろくできる工夫を考えようよ

ジロ そうだよ。前向き、ポジティブ、だよ

オオカミ そうか…。コロナのことなんて忘れたほうがいいよな！

ダメダメ。オオカミくん極端すぎるよー。必要以上に怖がらなくていいけど、大事なことは忘れちゃいけないんだよ

一元気がでてきたオオカミくんも学校へ。心までコロナに負けないで。大事なことは、思いやり、つながり、みんなで前向きに！

12中の生徒もコロナに負けないようにしようね。ー



不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動に逃げ、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？
自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。
正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。
身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。

