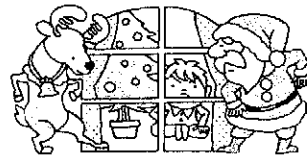


ほけなだよ12月

R1/12
藤浪中学校

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？
寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、感染症には十分注意をしましょう。



インフルエンザが出始めました…

津島市内の小学校で学級閉鎖が行われています。藤浪中は11月末までは、インフルエンザは出ていませんでしたが、12月2日現在、1年生で4人ほど報告がありました。

流行期に入った」とのニュースがあり、テレビでは年末あたりがピークになるのでは、とっていました。12月中旬までには予防接種をすませるのが良さそうですね。規則正しい生活が予防の基本です。自分で健康管理をしましょう！

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで
出席停止！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	解熱 (happy face)	出席停止期間 (arrow)				登校OK (happy face)	
発症 (sad face)	出席停止期間 (arrow)			解熱 (happy face)	出席停止期間 (arrow)		登校OK (happy face)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。 >>> TEL: 0567-26-2961

登校前の健康観察をしよう

これからインフルエンザの流行期を迎えます。流行させないためにも、登校前の健康を自分自身でチェックし、不調であればおうちの人にも話して、まず体温を測り、ムリをして登校しないようにしましょう！

不調のまま登校して、インフルエンザだった場合、他の人にうつしてしまう可能性があります。3年生はこれから受験シーズンです。ひとり一人が考えて行動するようにしましょう。

★12月から19:00～翌朝7:30まで留守番電話対応になっています。

咳エチケット

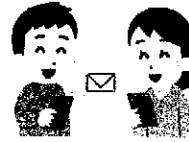


咳 くしゃみが出るときは⇒マスクをつける
咳 くしゃみが出そうになったら⇒口と鼻をおおう
使ったティッシュはすぐ捨て、マスクは持ち帰る



アサーションを使っていきよう!

保健集会後、アサーションを活用できていますか?
集会の感想を一部ですが紹介します。



- ・ 同じ言葉でも違った意味に聞こえてしまったり、捉えてしまったりすることがあるので、勘違いされないように、送るメッセージを読み直してから送りたいと思いました。
- ・ 相手にどれだけうまくわかりやすく伝えるかを考えてメッセージをつくろうと思います。送信する前に見直して間違いがないか、わかりにくくないかをしっかり確認しようと思います。
- ・ LINEなどを使う上で相手の気持ちと自分の気持ちを伝えるのが大事と言うことを改めて思いました。これからSNSを使うなら、相手の言葉を見て勝手な解釈をしないようにしたいです。
- ・ メールなどを送受信する時も注意して行動する必要があると思うので、冷静な気持ちになってメールを読んで、誤解が生まれないように意味が重なってどちらかの意味かわからない場合(例: 何で来るの? なにでくるの?)は、勝手な解釈をしないで、素直に相手に確認しようと思いました。
- ・ SNSはとても便利なものだけど、使い方を間違えると相手を傷つけたりしてしまうので、気をつけて使っていきたい。

みんなのアサーション紹介

みなさんはどんな返答を考えたか?

Q: 最近、仲がよくなった友達から、遊びに誘われました。仲間に入れてもらったので断りにくいですが、この日は塾があります。あなたなら、どう返事をしますか?



遊びの誘いを断る場合

A 明日、映画行こうよ。
半額クーポンがあるんだ

B

アサーションを使って伝えてみよう!

すごくうれしいけど今日は塾なんだー。ごめんね。また今度行こう!

えー! 行きたい!! でも塾なんだ、ごめんね。めっちゃ残念。また誘ってほしいな。

ごめん、明日塾なんだ僕も見たいからまたの機会じゃダメかな?

そうじゃなくて、どうやって行くか聞いたかったんだけど一緒にいこうよ~♪

あ、ちがうよ~ どうやって行くか交通手段聞いたかったんだ。誤解させてごめんね~ みんなで自転車でカラオケ行こ~

そうじゃなくて。ごめんね、一言足りなかったね。「何で来る? 自転車? それとも歩き? 自転車なら一緒にいこうよ」

「ごめん。なにで来るの? って書いたつもりなんだ。」
もし歩きなら一緒にいきたいなあ!

あ、ごめんね。「なんで来るの?」じゃなくて「なにでくるの?」だよ。誤解させてごめんね(´_`;) AとBと一緒にカラオケ行きたい!! 自転車? 歩き?

Q1: 腹を立てたCさんですが、このまま言い続けるとケンカになります。

A 週末、みんなでカラオケ行こうよ

いいねー 私もいっていい? B

何でくるの? C

いやならいいよ、いかないから B

C

アサーションを使って伝えてみよう!



いろいろな返答の仕方がありました。正解はひとつではありません。
相手の気持ちも自分の気持ちも大切に、お互いが「You're OK! I'm OK!」と
なれるようにコミュニケーションをとっていきたいですね♪

