



# 保健相談だより

中間テストお疲れさまでした。2学期の残りの登校日数を数えてみたら、なんと後40日!多いと感じますか?それとも少ないと感じますか?計画を立てて過ごさないと、何となく2学期が終わってしまいそうですね。



## コロナ対策 継続中!!



予防はしっかりと忘れずに行っていきましょう。

寒くなってきています。気を緩めずに今一度、感染対策をしっかりと行っていきましょう。今年は、インフルエンザとコロナとのダブル流行が懸念されています!!



### 昼食時の黙食は守られていますか?

- ① マスクを外す食事時は、一番感染リスクが高まります。会話をしている楽しい食事は、もうしばらく我慢してください。食事終了後は速やかにマスクの着用を。
- ② 「どのくらいの距離で、何分くらい、会話したか」この距離が近ければ近いほど、会話時間が長ければ長いほど、感染リスクは大きく上昇します。キーワードは、「近い距離」と「長い時間」



### 手洗い・手指消毒はできていますか?



### 朝の健康チェックは習慣化されていますか?

## 陽性者登録・フォローアップセンターが設置されました

これまでは新型コロナウイルス感染症と診断されると、保健所から連絡がきて療養先の調整や自宅療養者の支援、健康観察などが行われましたが、9月26日以降は、「65歳以上」、「入院を要する」、「重症化リスクあり」、「妊婦」などの要件に該当しない場合は、保健所からの連絡はなくなりました。

他方、それらに該当しない方が自己検査・薬局等における無料検査で陽性になった際の診断や療養支援、健康相談などを受けたい場合は、自分で陽性者登録・フォローアップセンターに申請することになりました。詳しくは下記の石川県のホームページをご参照ください。

[石川県／陽性者登録・フォローアップセンターについて \(ishikawa.lg.jp\)](https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kansen/followupcenter.html)

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kansen/followupcenter.html>

第7波は落ち着いてはきていますが、まだまだゼロにはなりません。行動制限の解除や気温の低下で、インフルエンザや第8波とまた感染者が増加することも予想されます。引き続き感染予防対策をお願いします。

スクールカウンセラー 黒ちゃんの  
ハッピー♪アドバイス



♪ 友達やクラスメイトとの人間関係、  
もう一度見直してみませんか？ ♪

いよいよ 10 月も終わりに近づき、4 月に新しい環境が始まってから半年以上の時間が流れました。この長い時間の間にもたくさんの行事があり、たくさんの時間が流れましたね。このように、一緒に同じ時間を過ごし、似たような経験や気持ちを共有する回数が増えれば増えるほど、お互いの間にある心の距離には、今までよりもっと近くなったり、反対に更に遠くなってしまったりと様々な変化が生まれてきます。そうした心の距離の変化によって、今まで問題が無かった人との人間関係の形もトラブルの形に変わってしまっていることも、実はよくあることなのです。

『親しき仲にも礼儀あり』という言葉があります。下のチェック表を参考に、もう一度、自分の行動や言葉の内容・言い方について、相手への思いやりの気持ちを忘れていないか見直してみよう。

チェック内容	○、×、 △	チェック内容	○、×、 △
・相手の方向を向いて話をしている。		・自分の考えとは違う考えであっても、すぐに否定はしないで、『それも捉え方の 1 つ』と考えて受け止めるようにしている。	
・自分が話す時、相手へ伝わるように表現を工夫して伝えるようにしている。		・「どうして相手はそう考えるのか？」をなるべく考えるようにしている。	
・相手の話を聞く時、自分の身体や顔を相手の方へ向けている。(※できる限り)		・話の内容が分からない時は、相手に質問や確認をするようにしている。	
・相手の話に、無表情・無反応で返さない。		・自分が悪いと思った時は、「ごめんね」と自分から素直に謝るようにしている。	
・自分にとって聞いたり言われたりすると嫌な気持ちになる言葉は使わない。		・「ありがとう」の気持ちを大切に、ちょっとした時でも相手に伝えるようにしている。	
・自分がされたら嫌な反応を返さない。		・相手本人や相手の時間のことも大切にしている意識を持って行動している。	

【話をしっかりと聞く姿が大切な理由】

- ・テストや進路、就職に向けたヒントなど、自分や周りの人にとって大切な情報を知ることができる。
- ・相手を嫌な気持ちや不安な気持ち（話が伝わっているのかどうか分からない…など）にさせない。
- ・話をしている側と、話を聞いている側との間で思い違いを減らすことができる。

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)  
(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)

