



今年も残すところ2週間余りとなってきました。クリスマス、年末年始と行事が控えていますが、人が集まる場所にはウイルスも集まります。3年生には、とても大事な時期。明峰生が一丸となり感染症を持ち込まないよう予防を考えた行動をとっていきましょう。よいお年をお迎えください。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表

| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|-----------|---|------|------|------|------|------|--|------|------|
| | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 新型コロナウイルス | ★ | 症状軽快 | | | | | 登校再開 | | |
| | ★ | | 症状軽快 | | | | 登校再開 | | |
| | ★ | | | 症状軽快 | | | 登校再開 | | |
| | ★ | | | | 症状軽快 | | 登校再開 | | |
| | ★ | | | ★ | | 症状軽快 | | 登校再開 | |
| ★ | コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 | | | | | | コロナは「かつ症状が軽快した後 1日 を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日 を経過するまで」 | | |
| インフル | ★ | 解熱 | | | | | 登校再開 | | ★ |
| | ★ | | 解熱 | | | | 登校再開 | | |
| | ★ | | | 解熱 | | | 登校再開 | | |
| | ★ | | | | 解熱 | | | 登校再開 | |
| | ★ | | | | | 解熱 | | | 登校再開 |



先生や親にはすこし恥ずかしくて聞けない。
けど、インターネットの情報、友達のうわさ話は、
本当の事かわからない。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/adolescence.pdf>

そんな「みんなの知りたい」を集めてみました。

「わからないことがここにある」のぞいてみてね

子ども家庭庁より

からだについて

- 身長が低い(高い)かな
- からだがかたくて重くて
- 朝どうしても起きられない
- お腹がいつも痛くなって
- 頭がよく痛くなって、気が
- にきびができて困っています

生活の中で

- なんでこんなにうざいの、親!
- 行かなくちゃいけないのはわたくし
- 夜、なかなか眠れなくて……
- メールで私や友だちの悪い噂が
- クラスメートから無視されてい

性について

- からだの性、こころの性
- 避妊失敗? 妊娠しちゃった
- 妊娠したかもしれないと思っ
- 月経痛をがまんしてるなら……
- 皮かぶりは包茎、むければオ
- 妊娠中絶って、どんなこと?

こころについて

- あなたやお友だちが、どんどんやせてしまったら
- あなたがリストカットを繰り返していたら……
- 気持ちがイライラしているときは
- 友だちから「死にたい」と言われたら……
- あなたやお友だちがいじめられていたら……
- もしかして発達障害? って思ったら
- スクールカウンセラーにはどんなことが相談できるの?





共通テストまで、あともう少し…という時期に来ました。

今は、現在進行形で戦いの準備を進めている 3 年生も、いつか来る未来の自分を想像して不安になっている（かもしれない）2 年生や 1 年生も、心がなかなか落ち着かない状態かもしれませんね。

そこで今回は、直前応援号として、『**緊張する場面でも落ち着いて戦えるためのメンタルアドバイス**』を贈ります。みなさんに対して、何かほんの少しでも参考になってくれればいいな、と思っています。

[緊張する場面でも落ち着いて戦えるためのメンタルアドバイス]

| | |
|--|--|
| <p>Q.緊張しないように『平常心』で試験に臨むためには、どうしたらいいですか？</p> <p>・試験本番中、周りにいる人たちが自信満々に見えます。周りの圧に圧倒されそうです。</p> | <p>A.試験など、自分にとって『失敗が許されない』と感じる場面では、緊張するのが当たり前で普通です。あなたの周りには、『平気なフリ』の演技を一生懸命しているだけですので、あなたも同じく演技で見せ返しましょう。</p> |
| <p>Q.それでは、『平気なフリ』の演技は、どうすればできますか？簡単にできますか？</p> | <p>A.背筋をまっすぐ伸ばして、軽く胸を張りましょう。 あとは、顔をまっすぐ前に向ければ演技は完成です。</p> |
| <p>Q.共通テスト当日やテスト期間中にやらない方がいいことは、何かありますか？</p> | <p>A.“試験に勝つ”ために『カツ』を食べる時は試験 1 週間前までにしておきましょう。 (※ストレスで胃腸が弱くなっているかも…) ・テストが終わるとの友達との答え合わせや、夜にネットなどで答え確認は禁止です。 ・共通テストは、総合的な合計点勝負です。すぐに答えが分からない問題があっても、直感でサッサと埋めて、次に意識を切り替えましょう！</p> |
| <p>Q.試験前日、緊張して眠れそうにありません。どうしたら良いですか？</p> | <p>A.緊張で眠れないときは、「眠らないと！」と眠ることに一生懸命になるのは、逆効果です。 とりあえず今は、横になった状態で目を閉じて、自分の呼吸音に耳を傾けながら、身体力を徐々に抜いていだけにしてきましょう。(試験が終われば、ぐっすり、思う存分眠れますので！)</p> |
| <p>Q.試験の時、パニックになりそうになった時は、どうすればいいですか？</p> | <p>A.試験中や試験直前になってパニックになった時は、一度テスト用紙から身体と顔を起こして前を見て、視野を広く取り、身体中の空気を空にするつもりでソ〜ッと、深く、鼻から息を吐いてため息を 1 つ出してみましょう。新鮮な空気が身体に入ってきて、冷静さが戻ってきますよ♪</p> |

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)

