



学校モードに切り替えられてる？

9月号

和泉市立富秋中学校 保健室

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？心と体を大切に作る時間を作れましたか？2学期はたくさんの行事があります。学年やクラスで協力して取り組むことが増えますね。今年度の生徒会目標は、「**大切-優しさを持ちみんなで仲良くつながり合おう-**」です。人と協力して1つのものを作り上げるのは難しいこともありますが、ぜひ優しさを持って、相手への**おもいやりの心を大切に**、取り組んでほしいと思います。今日は、人を笑顔にする「おもいやり算」というものを紹介します。

「おもいやり算」の心でステキな学年・クラスに！！

+ たす 「たすけあうと大きな力に」

一部の人が、必死にがんばっていませんか？みんなが助け合あうことで、大きな力がうまれます。



— ひく 「ひきうけると喜びがうまれる」

誰かに何かを頼まれたとき、「えーっ！」としぶっていませんか？小さなことでも、引き受けられたらいいですね。相手はきっと喜んでくれますよ。

× かける 「声をかけると1つになれる」

誰かが困っているのを見かけたとき、放っていませんか？声をかけると、あたたかい気持ちになります。1つになれるます。



÷ わる 「いたわると笑顔はかえってくる」

相手を思いやる気持ちを持っていますか？自分さえ良ければいいと思っていないか？相手を大切に、親切に優しく接すると、笑顔がかえってきますよ。

人の心の中は見えにくいけれど、【たす・ひく・かける・わる】小さな優しさできっと気持ちは通じ合います。一人ひとりの心づかいが、大きな答えになるはずですよ。2学期が終わったとき、「この学年、このクラスでよかった！」と、みんなが言えたらいいなと思っています。きっと出来るよ！頑張りに期待しています♪♪

先生も全力で
応援するね！



こころカードに気持ちを書いてみよう！

夏休み中、困ったことはありませんでしたか？また、2学期が始まるにあたり、不安なことや悩んでいることはありませんか？もし、話したいことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。直接話すのは勇気が出ないという人も、一人で抱え込まずに、気持ちを聞かせてください。どんな気持ちも受け止めます。



1学期にも配った「こころカード」を、もう一度配ります。自分の気持ちを書いて「こころポスト」に入れてください。「こころポスト」は職員室奥の保健コーナーにあります。※相談以外の内容も受け付けています。夏休みにこんなことしたよ！と、楽しい嬉しい報告をしてもOK！こんなことでイライラした！こんなことが大変だった！など、心の中にあるモヤモヤを吐き出してもOK！気持ちをたくさん書き出してみましょう。

こころカード

()年()組()月 日

不安なこと、悩んでいること、イライラすること、ただ知っておいてほしいこと等、なんでも書いてくださいね。嬉しい報告ももちろんOK！あなたの気持ちを聞かせてください。

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

あてはまる番号に○をつけてください。

- ①お手紙で返事がほしい
- ②直接話がしたい
- ③聞いてくれるだけでいい（返事はいらぬい）
- ④その他（)

裏面には、マスクの着用についての内容をのせています。季節はもう秋ですが、まだまだ日中は暑いです。マスクをつける必要がない場面では、マスクを外しましょう。特に運動中は熱中症のリスクが高まります。熱中症対策とコロナ対策とをうまく合わせて行いましょうね。



屋外・屋内でのマスク着用について



- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
- 一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



【屋外】

距離が確保できる

マスク必要なし



距離が確保できない

マスク着用推奨



マスク必要なし



マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる

マスク着用推奨



距離が確保できない

マスク着用推奨



マスク必要なし



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない



会話を
ほとんど
行わない



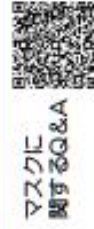
通勤ラッシュ時や人混みの中
では**マスクを着用**しましょう



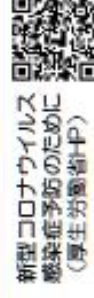
高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



マスクに
関するQ&A



新型コロナウイルス
感染症予防のために
(厚生労働省HP)