

一年間のまとめの時期です！

みなさんはこの一年間、心も、体も、大きく成長しています。自分で振り返ってみて、成長できたと思うところは、どんなところでしょうか。もっと成長していきたいと思うところは、どんなところでしょうか。この一年間の経験を糧^{かて}にして、新学年や進学先でも、元気に過ごしていきましょうね。

あなたの耳は大丈夫ですか？

普段、イヤホンなどを使って動画を見たり音楽を聴いたりしている人もいます。大きい音をイヤホンなどで聴くことで、耳の調子が悪くなることがあると言われています。3月3日はひなまつりですが、「耳の日」でもあります。この機会に、自分の耳の状態を振り返ってみましょう。



スクールカウンセラーによる相談



今年度の相談可能予定日

相談を希望する人は、相談希望票を提出するか、保健室に来てください。

3月 4日(金) 10:00~17:00

3月11日(金) 10:00~17:00

相談時間は変更になることがあります。

コロナ対策 ～新しく分かったことを取り入れましょう～

現在「第6波」と言われている新型コロナウイルス感染症。感染のピークは過ぎつつあるとは言われていますが、それでも毎日多くの人が感染していることは変わりませんので、対策を続けることが大切です。

何度も流行を繰り返している新型コロナウイルス感染症ですが、多くのことがわかってきつつあります。自分たちの心がけて、自分たちの「日常生活」を守ることができるよう、新しく分かったことも踏まえながら、もう一度感染症対策を確認しましょう。

花粉症と似ている？「オミクロン株」の症状

現在、感染の主流となっているのは「オミクロン株」と言われているものです。症状は「鼻水」「だるさ」などで、これまでのように高熱が出ない場合もあるため、花粉症の症状と似ていると言われています。これからの季節は花粉症の症状が出る人も多いと思います。症状が出た場合には、念のため医療機関を受診してください。早めに受診することは、花粉症の症状を抑えて毎日を過ごしやすくすることにもつながります。

マスクの効果を高めましょう！

現在、附中では、みなさんがマスクを着用することができています。しかし、感染力の強いウイルスの場合、それにプラスした工夫も必要です。

● ポイント① 鼻は出ていませんか？

せっかくマスクをしていても、鼻が出ていたり、すきまがあったりすると効果が激減してしまうので気を付けましょう。顔の形にフィットするようなものを選びましょう。

● ポイント② できる限り不織布マスクを着用しましょう

保健だより9月号でもお伝えした通り、気軽に手に入るマスクの中では、「使い捨ての不織布マスク」の効果が一番高いことが分かっています。

※他の人のマスクの種類を気にするのではなく、自分がマスクを選択するときの参考にしてくださいね。

● ポイント③ マスクをしていても「50センチ」離れましょう

きちんと不織布マスクを着用していればかなりリスクを減らせることが分かっています。しかし、「相手と50センチ以内の距離でおしゃべり」すると、リスクが高まってしまうようです。

(参考リンク：[室内環境におけるウイルス飛沫感染 \(riken.jp\)](https://www.riken.jp/))

さて、50センチとは、どのくらいの距離でしょうか。机の幅が60センチくらいです。このくらいの距離なら、人と話すときも支障はなさそうですね。

今の学年・クラスで過ごすことのできる時間もあと少しです。みんなで元気に過ごすことができるように、一人一人が意識できるとよいですね！

