

# ほけんだより 2月号

令和3年2月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

## 今年度も残り2ヶ月となりました！

3学期に入り、体調不良による欠席者が増えています。みなさん、予防はしっかりできていますか？

1月～2月にかけては、1年でいちばん寒さの厳しい時期です。体調の悪いときは無理せず早めに休養をとるようにして、予防に努めていきましょう。



## 考えて実行しよう！感染予防の3原則！

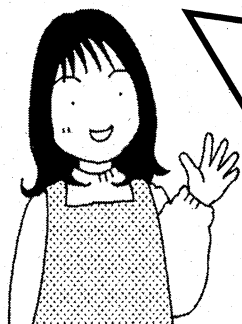
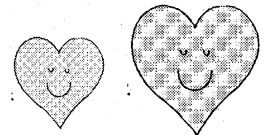
感染源の除去	感染経路の遮断	抵抗力の向上
消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する	手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする	規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする

未だ、新型コロナウイルスの猛威は衰えることなく、日本で初めて確認されてから、約1年が経とうとしています。みなさんの生活にも、コロナに対して、慣れや気の緩みもあると思いますが基本的な感染予防の手洗い、マスクを継続して行ってほしいと思います。

コロナに感染することもそうですが、もし感染したら、周りの目がとても怖いと思う時があります。誹謗中傷や噂話であったり、SNSで特定されたり、高校生のみなさんはもう想像がつくと思います。

あなたの何気ない一言が誰かを傷付けているかもしれません。あなたの周りにコロナに感染した人はいなくても、あなたの友達の周りにはコロナに感染した人がいるかもしれません。コロナは、誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いというわけではありません。感染した人の噂話をするのではなく、思いやりの気持ちを持って、治って戻ってきたときは、いつものように温かく迎えてほしいです。もし自分が感染し学校に戻ってきた時、クラスメイトや友達にどのようにしてほしいですか。みなさん、コロナを正しく恐れて行動し、その行動ができるように祈っています。

## 2月の教育相談のお知らせ



相談事や悩み事など、専門の臨床心理士（牧野勢津子先生）に相談できます。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。予約の方優先です。保護者の方にも来ていただけます。

- ・ 2月12日（金） 14：00～17：00
- ・ 2月22日（月） 9：00～12：00

