



2025年12月4日

つくし野中学校

保健室

気づけば今年も残り1ヵ月ほどですね。やり残したことはありませんか？気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策を念入りに行いましょう。クリスマスに大掃除、年末年始の準備など何かと忙しい毎日ですが、体と心の健康を意識しながら、新しい年を元気に迎えてください。

来年も元気な姿で会えることを楽しみにしています！

12月の保健目標

「 かぜ・インフルエンザを予防しよう 」

～都内のインフルエンザ、注意報基準を超えました～

都内のインフルエンザ定点医療機関からの10月20日から10月26日（第43週）の患者報告数が10.37人となり、都の注意報基準を超えました。今後さらなる流行拡大の可能性があります。インフルエンザ予防・拡大防止のため、引き続きこまめな手洗い・消毒・咳エチケット等の基本的な感染予防策をより一層一人ひとり心がけましょう。

インフルエンザ対策のポイント☆3

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> こまめな手洗い、消毒 | <input type="checkbox"/> 適度な室内加湿・換気 |
| <input type="checkbox"/> 休養・栄養・水分補給 | <input type="checkbox"/> 着用が効果的な場面でのマスク着用 |
| <input type="checkbox"/> 咳エチケット | <input type="checkbox"/> ワクチン接種（かかりつけ医と相談） |

【寒い季節の体温調節と重ね着の効果！】

人の身体には外気温の変化にかかわらず、体温を一定に維持しようとする体温調節機構が備わっています。しかし、寒い季節になるとその機構だけでは不十分になるため、衣服による補助が重要です。寒い季節でも、人の身体



からは汗やあかが常に分泌されるので、肌着を着ることが大切です。肌着の上の衣服は適度にゆとりをもって重ね着すると、素材そのものの断熱性能に加えて衣服の間に空間ができて保温性が増します。その上にセーターなどを重ね着するとさらに保温性がアップして温くなります。今回紹介した重ね着の工夫を、ぜひ生活にも取り入れてみてください。





【12月10日は世界人権デー】

「人権」ってどんな権利でしょうか？それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。考え方や感じ方は人それぞれ。相手は相手、自分は自分です。相手の気持ちも自分の気持ちも大切に考えられるようになると素敵ですね。

そこで今回は、相手も自分も尊重した自己表現方法「アサーション」を皆さんに紹介したいと思います。伝え方に困るなと感じるときぜひ思い出してほしいです。

アサーション

人をお願いをする場面、断りたい場面などでいい関係を保ちつつ、自分の意見や気持ちを伝える場合に役立つ表現方法です。

下に例を書いてみました。どちらの伝え方が“いい関係”を保てるでしょうか？

アサーションのコツ「み・かん・てい・いな」

み：見たこと・事実をわかりやすく伝える

かん：感じたこと、気持ちを伝える

てい：提案をする→相手の立場や事情を考えた提案をします

いな：相手の返事が「否（ノー）」だった場合を考える

例えば…

Aさん：今日遊びに行かない？


Bさん：（明日小テストがあるから断りたい…）

実はうちのクラス、明日小テストがあるの。私勉強できてなくて、今日じゃない方が嬉しいな。テストが終わって、今週土曜日に遊ばない？

Aさん：土曜日は用事があるの・・・

Bさん：じゃあ、日曜日はどうかな？

Aさん：いいよ！

 「み・かん・てい・いな」を使い、まず客観的に自分の状況や事情を伝え、今の自分の気持ちを素直に伝えます。


Aさん：今日遊びに行かない？

Bさん：（明日小テストがあるから断りたい…）

今日は絶対無理！

Aさん：（なんか怖い。怒らせたかな…）


えっ…分かった。

 強い言い方で断ると、相手に威圧感を与えてしまいます。

Aさん：今日遊びに行かない？

Bさん：（明日小テストがあるから断りたいけど誘われたから仕方ないか…）

いいよ！

 自分の意見が言えないと、ストレスが溜まってしまいます。

最後に…

先生は、相手の気持ちを考えられることがとても大切であると同時に、自分の気持ちを考えられることも同くらい大切だと思っています。考え方や感じ方は人それぞれなように、相手は相手・自分は自分です。つくし野中学校の皆さんには、相手の気持ちも自分の気持ちも大切に考えられる人になってほしいと願います。今回紹介した「アサーション（関係性を壊さずに、思いを伝えたい状況などで役立つ表現方法）」を、ぜひ日々の会話の中でも意識してもらえたら嬉しいです！

【保護者の皆様へ】

いつもお子様の体調を気遣っていただきありがとうございます。保護者の皆様にお伝えしたいことが2点あります。お読みいただけたらと思います。

●感染症について

現在校内ではポツポツとインフルエンザの感染者が増えている状況です。朝から体調が悪い場合は登校前に検温をし、授業が受けられる体調か検討の上登校の判断していただければと思います。

＜ 医師にインフルエンザと診断されたら ＞

(1) 速やかに学校まで連絡をお願いいたします。

診断された日付、インフルエンザの型、症状をお知らせください。(☎042-795-0323)

フォームでの入力でも構いませんが学校側からお伺いしたいことがある場合はお電話いたします。

(2) 治癒届の提出をお願いいたします。

登校日は診察を受けた医師の指示に従ってください。罹患後初めて登校する際にインフルエンザ治癒ををご記入の上、お子様を通じて担任へ提出してください。医師の診断書は不要です。治癒届は本校HPからダウンロードすることもできます。お申し出があればお渡しすることもできます。

*「治癒届」を提出された場合のみ、出席停止の扱いになります。ご提出していただけない場合は、病欠欠席の扱いとなります。前の月の分でもまだ提出されていない方は、提出をお願いいたします。

●冬休みに向けて

今年も残りわずかとなりました。お子様が心身をゆっくりと休め、落ち着いて過ごせる期間となるよう、生活リズム等気にかけていただければと思います。また、年末は人の移動も激しくなります。手洗い・うがい、喚起、十分な睡眠・栄養を摂る等、引き続き基本の感染症対策を心がけていただけたらと思います。

どうぞこの冬休みの期間、お子様との温かい時間をお過ごしください。新年を元気に迎えられるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご協力をお願いします

