



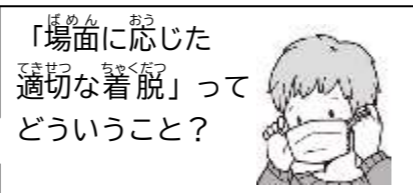
令和4年度12月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

令和2年の3月から続いていた、新型コロナウイルス感染症予防のための学校生活の制限が、少しずつなくなりつつある今年もあと数日で終わろうとしています。体育祭や文化祭、ロードレースや修学旅行をとおして、たくさんの思い出や、ふだんの勉強とは違った学びがあったのではないのでしょうか。

この日常を守るために、規則正しい生活をする、手洗いをすること、必要な場面ではマスクをすることなどの感染症対策を続けていきましょう。

## ~~マスクの着用について~~

マスクについては、場面に応じた適切な着脱をお願いします(文部科学省)



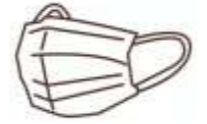
### 屋外では原則マスクはいらない



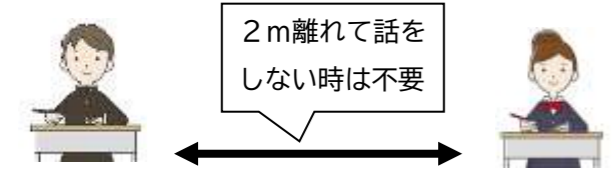
ただし、人ごみを歩く時、電車やバスなどの公共交通機関を使う時、2メートルより近い距離で話す時はマスクをしましょう



### 屋内では原則マスクが必要



2m以上離れて、話をほとんどしない時以外は原則として建物の中ではマスクが必要です。



食べたり飲んだりするときはマスクをはずしますが、感染しないように、濃厚接触者にならないように換気をしたうえで、向かい合わない、大声でしゃべらないようにしましょう。

ご飯と一緒に食べた人が新型コロナウイルス感染症にかかったときに、あなたが濃厚接触者になる可能性があるのはこういうときなので、注意してくださいね。



児童生徒・保護者・教職員の皆様へ  
保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします

さまざまな理由で、マスクを着用できない人やマスクを外せない人がいます。一人一人の意思や考えを尊重し、思いやりのある行動をすることが大切です。マスクでの差別をしないこともコロナ対策のひとつです。

もしかしたら...

頭痛や肌荒れ、窒息しきなどマスクによる身体への影響がある

自分自身に疾患があったり、感染すると重症化する人が家族にいる

マスクが着用できない理由

マスクが外せない理由

新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクの着用の協力をお願いしていますが、マスクを着用すること、着用しないことは強制されるものではありません。(埼玉県教育委員会より)

あなたのまわりにも、いろいろな理由でマスクを着用できない人や、外してもいい場面でも外せない人がいるかもしれません。新型コロナウイルス感染症に対する世の中の意識が変わるにつれて、マスクに対する考え方も人によって違って来るかもしれませんが、マスクが原因でトラブルになったり、いじめにつながったりすることがないように、おたがいの気もちや考え方の違いを大切にしていきたいです。マスクを着用できないことや外せないこと、新型コロナウイルス感染症についてなど、いろいろな不安を感じている人は、担任や保健室、スクールカウンセラーなどに相談してくださいね。

## <違う理由を考えてみよう>

2学期の1年生のキャッチアップタイム、アクティブコミュニケーションとベーシックの授業では「違う理由を考えてみよう」という授業をしました。これは、「友だちに無視された」と思った時などに「自分は無視されたと思ったけれど、それは自分の思いこみで、本当は違う理由かもしれない」と考える練習をする勉強です。授業では「体育祭が中止になった時」「ドンマイと言われた時」「掃除をしていて先生にほめられた時」などに、自分がどんな気持ちになるかを考えてそれを発表してもらったのですが、同じできごと、同じセリフでも「うれしい」人もいれば「がっかりする」人もいるし、「ほっとする」人もいれば「みじめになる」人がいることがわかりました。人によって気もちが違うことは悪いことではありませんが、お互いに感じる気もちが違うことで、自分は励ますつもりで言ったのに、「バカにされた」と思われて、相手を怒らせてしまうようなトラブルになることがあります。また、ただ気がつかないだけなのに「無視された!」と思われたり、目が合っただけなのに「にらまれた!」と誤解されたりして、トラブルになることも少なくありません。相手の本当の気持ちは、たとえ相手に確認したとしてもわからないことが多いので、この授業では「自分はこう思ったけど、本当は違うかもしれない」という「違う理由」を考える練習をしました。授業の中では、不登校にもつながることがある「無視された・にらまれたかもしれない」と思ったときのポイントとして3つの方法を提案しましたが、実際には難しいことが多いと思います。つらい時やどうしていいかわからない時には、先生や保健室などで相談してみてください。違う理由が見つかったり、気にならなくなるかもしれません。

無視された、にらまれたかも?と  
思ったときのポイント

- ① 違う理由かもしれないと考える
- ② 相談する
- ③ 気にしない

## ~~保護者のみなさまへお知らせ~~

今月は本校体育館で性教育講演会が行われます。保護者の方も参加が可能ですので、希望される場合は事前に担任へご連絡ください。  
12月20日(火) 9:40~性教育講演会  
「性=心と生命そして生き方 埼玉県立上尾橋高等学校 養護教諭 柳 ルツ子

