



夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついています。朝顔は、なぜ朝が来たとわかるのでしょうか？実は光が関係しており、光の当たらない時間が10時間位続くことで花が咲くのだそうです。なんだか人間の睡眠に似ていますね。私たちも朝顔のように良質な睡眠をとって、朝の光をたっぷり浴びたいですね。

nishida.

2021. 7. 20
常北校 保健室



1. 健康診断の結果をお知らせしています



4月～6月にかけて健康診断を実施しました。今年は特に、歯肉の炎症や歯石（歯科）、視力の低下（眼科）が目立っています。症状によっては、大変な病気が潜んでいる場合もあります。軽視せず、所見があった人・受診が必要な人はこの夏休みを利用して対応をお願いします。なお、受診後は結果を学校までお届けください。

2. 夏休みも新型コロナウイルス感染症の感染対策にご協力願います

全国的に増加している新型コロナウイルス感染者は、茨城県でも増え続けており、ここ数週間は20代以下の陽性者が増加傾向にあります。特に高校生は、行動範囲が広いいため感染経路が特定できないことが多く、逆にいえば「いつ・どこで感染するか分からない状況」でもあります。



明日からの夏休み、課外授業に参加する人、部活を頑張る人、企業見学やインターンシップに参加する人、アルバイトで社会勉強する人など様々かと思えます。充実した活動には健康な身体の維持が必須です。「自分ごと」として、引き続き感染症対策にご協力をお願いします。



<もう一度、自分の行動をチェック！～やったつもりになっていませんか？>

- 自宅での健康観察(インターンシップや部活の練習試合は、2週間前からの体調管理を!)
- メリハリをつけたマスクの着用(運動時の省略・暑さ指数の活用・予備マスクの持参)
- 手洗い・消毒(手洗いはしっかり30秒・消毒は指先を念入りに)
- 昼食休憩(対面を避ける・黙食・会話はマスクをしてから)

3. 何かをしたいときは、必ず同意を得よう

みなさんは、ものの考え方・人との付き合い方・身体的な距離などにおいて、快適な生活を保つため、バウンダリー（境界線）を自分で決めることができます。これを、『自己決定権』といいます。自分をどうするかは自分が決めて良いのです。自分がバウンダリーを持っているということは、相手も当然バウンダリーを持ち合わせています。自分の考え＝相手の考えになるとは限らないので、何かをしたいときには相手にも確認をする必要があるのです。「Yes」と返答があれば、この時点で『同意を得た』ことになります。同意を得ることができ



なければ、自分がしたいことでもすることはできないことを覚えておいてください。『同意』については分かりやすく紹介している動画もありますので、参考にしてみてください。

《<https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jV18>》

4. 危険を回避するための言葉や行動をストックしておきましょう



飲酒や喫煙、夜間の外出、度を越えた異性関係、薬物乱用、SNSによる悪質な取引…周囲にはたくさんのおよめ誘惑が潜んでいます。このようなトラブルは、誘ってくるのが知り合いというケースが意外と多く、上手く断れず結果的に巻き込まれてしまう、といった事態に陥ります。なかには、断れないと分かっている隙をついてくる悪い人もいます。「嫌です」ときっぱり断るのが理想ですが、それが難しい場合には「話をそらす」「親や教師にだめと言われていると言う」「その場から逃げる」「通報する」などその場限りの回避でも全く問題はありません。トラブルに巻き込まれないよう行動するのはもちろんですが、もし、危険な場面に遭遇したときに回避するための行動や言葉も考えておきましょう。



5. 困ったら連絡をください。相談窓口もあります。



1年生は新しい環境で、2年生はさらに充実した学校生活を目指して、3年生は進路の実現に向けてこの1学期を過ごしたと思います。新たな学習や体験はワクワクすると同時に、できない自分に直面したり、息詰まったりと不安や心配を抱える面も持ち合わせていますね。素直で真面目な常北生。自分でも気づかないうちに心が疲れていませんか？「なんだか疲れたな」と思ったときには、心のコリをほぐしてみましょう。体を動かす・気持ちを書き出す・腹式呼吸でリラックスする・好きな音楽を聴く・香りを嗅ぐなど、方法はいろいろありますよ。また、周りの人に相談して自分の想いを言語化することも有効な方法です。もちろん先生でもOKです。もし、「ちょっと話したいな」と少しでも思った時は学校まで足を運んでみてくださいね。また、下記のような相談窓口もありますので一部紹介します。つながる場所があるとそれだけで心理的安全につながります。ぜひ知っておいてください。

◎スクールカウンセラー来校日：8/25（水） ◎茨城いのちの電話 TEL029-350-1000（LINE相談もあります） ◎子どもホットライン TEL029-221-8181 E-mail kodomo@edu.pref.ibaraki.jp