

# ほけんたより 9月

南中学校 保健室

R3.9

## コロナ感染症について

先日、<sup>どうとく</sup>道徳の時間を使ってコロナウイルス<sup>かんせんしょう</sup>感染症の<sup>がくしゅうかい</sup>学習会をしました。

(内容)

- ・ワクチンハラスメント
- ・SNSによる<sup>ちゅうしやう</sup>ひぼう中傷
- ・コロナ不安による<sup>へんけん</sup>偏見、<sup>さべつ</sup>差別
- ・自分たちが<sup>かんせんよぼう</sup>できる感染予防

〇〇は、ワクチン打っていないやってみんな打っているのに

本人の意思で接種するものです。  
病気などで、接種できない人もいます。  
打っていないことにより、差別やいやがらせをしないようにしましょう。

ワクチン接種は強制されるものではない

〇〇とは、遊ぶのやめたほうがいいぞ

勝手な書き込みが人を傷つける

「誰がコロナにかかったのか」「〇〇さんがコロナにかかった」「うつるから、近寄るな」など偏見や差別をすることは、決して許されません。

### 生徒の感想より

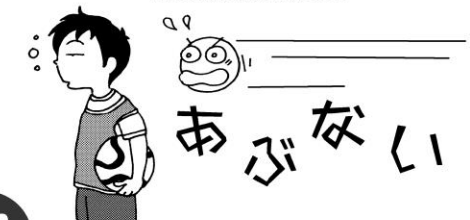
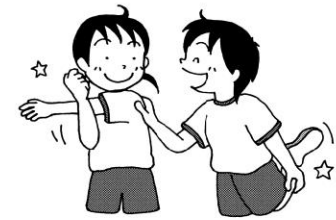
- ・感染した人がつらい思いをしているので、その人の立場で考える。<sup>かんせんたいさく</sup>感染対策は今まで通り続けて、ワクチンに関して<sup>さべつ</sup>差別をなくし、コロナをなくそうという目標に向かっていけるようになればいいと思いました。
- ・かかってしまった人は悪くないから、<sup>せ</sup>責めない。若者にも<sup>わかもの</sup>重症化しやすくなるウイルスが広がっている。体調が悪くて休んだだけで<sup>じゅうしやうか</sup>疑われたり、かかってしまった人を避けたら自分がされたらイヤだから<sup>うたが</sup>絶対にしたくないし、してはいけないと<sup>あらた</sup>改めて思いました。周りにうつつないように自分の<sup>かんせんよぼう</sup>できる感染予防をしっかりしたいです。
- ・もし、自分が<sup>かんせん</sup>感染し治ってから学校に行くのが<sup>こわ</sup>怖いし、友達にどんな<sup>たいど</sup>態度をされるのか<sup>ふあん</sup>不安です。なので、感染してしまった人にもいつも通り接したい。
- ・コロナもそうだけど、相手の<sup>あいて</sup>気持ちや<sup>たちば</sup>立場を<sup>こうどう</sup>考えて行動したいと思いました。ワクチンを打っている、打っていないで<sup>さべつ</sup>差別をしないでおこうと思った。
- ・コロナにかかった人もちゃんと<sup>せき</sup>気をつけていたし、一番<sup>せき</sup>責任を感じているから、それ以上<sup>きず</sup>傷つけたらだめだと思いました。コロナになってしまった人がいても、<sup>あたた</sup>温かく<sup>う</sup>受け入れたいです。

たいいくたいかい れんしゅう はじ  
体育大会の練習が始まっています。

運動の前後、しっかりストレッチをして、<sup>よぼう</sup>けがを予防しましょう。  
また、<sup>ふだん</sup>普段あまり運動していない人、<sup>きんにく</sup>普段使わない筋肉を使った人は<sup>きんにくつう</sup>筋肉痛になることもあります。  
<sup>いた</sup>痛みがあるときはまず、15～20分間、氷でしっかり冷やす。  
おさまってきたら、お風呂などで<sup>あたた</sup>温め、<sup>けつこう</sup>血行(血液の流れ)をよくしましょう。

運動前後のストレッチ!  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ!

睡眠・食事はしっかりと!  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に!



## スポーツの秋を安全に楽しむために



### 水筒、タオルを必ず持ってこよう

- ✓ こまめに<sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給  
のどがかわく前に<sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給をしましょう。
- ✓ タオルで汗のしまつを...汗でぬれたままにすると体を冷やすので、タオルで拭こう。

### つめを短く切って、けが予防

- ✓ 家で切っておこう...長いつめは汚れがたまりやすく<sup>あけつ</sup>不潔です。また、自分や友達に<sup>あけつ</sup>思わぬけがをさせてしまうこともあります。

