

けんこうだより



令和2年5月26日
上菅田中 保健室

かみちゅうせい みなさん たのしいこと、いいこと
上中生の皆さん、どうしていますか？どんな楽しいこと、いいこと

…がありましたか？学校が再開されたら、何をしましょうか？ワクワク

ワクワクするような未来のために、今、私たちに

できることを考えてみましょう！

(くわしくは、保健室の前の

掲示物を見てね。)

ふちょう とき じたく きゅうよう
不調の時には、自宅で休養

けんこうかんさつ たいおんそくてい
健康観察・体温測定



すいみん
睡眠

しょくじ
食事

ソーシャルディスタンス

ひと ひと きょり
(人と人との距離)

今できること

プロジェクトK「新型コロナウイルス感染症防止のために」

しんがたころなういるすかんせんしょうぼうし

いくつできている？

てあらい
手洗い



ハンカチ

〇〇〇〇に
入れておこう！

せきエチケット



かんき
換気



2ほうこう まど あけよう
2方向の窓を開けよう。



ステイホーム(さほど必要のない、急ぎではない外出をひかえる)

2メートルはなれる



あんぜん あんしん きょり
安全・安心のための距離

どんな未来が
いいかな？

楽しい

明るい

元気な

ワクワク

ホッとする

そのとき
なに
何する？

みらい
未来のために

おもいやり
思いやり

○○があるのが恐怖、○○がないのが不安

～「恐怖」にあって、「不安」にないもの、な～んだ？～

毎日新型コロナウイルスについて報道されています。休校になり

3か月になります。先日、「コロナ怖いね。」「いつまで休みなのか、

めっちゃ不安。」などと話していた人がいました。このところ、

出かけることが少なくなり、心配になるような報道も多く、

知らないうちに、疲れや不安がたまっているのかもしれないね。



では、「恐怖」にあって、「不安」にないものとは、

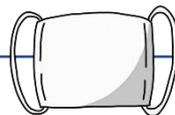
何でしょうか？

○○に入る言葉は、「対象」（相手、何かを感じる

気持ちが向けられるもの）です。

たとえば、「ジェットコースターは怖い」というと、恐怖の対象

本日、政府より配布されたマスクを皆さんに1枚ずつお渡ししています。学校では、マスク着用をお願いしています。どうか、活用してください。



は、ジェットコースターです。だから、遊園地に

行っても、ジェットコースターに乗らなければいいのです。

まんがいち、つきあいで乗る羽目になっても、ちゃんと乗り終えれば、

自信がつきます。ちょっとステージが上がった感じですよ！

一方、「不安」は、ジェットコースターが怖いという自分の心

の声が、体の反応（冷や汗が出たり、心ぞうがドキドキしたり、

…私はぜん息症状が出てせきが止まらなくなりました●）をま

ねき、マイナスの（不幸な）未来しか想像できなくなります。

恐怖も不安もあってもよいのです。今、「不安なんだ」という自分

にOKを出しましょう。その上で、ワクワクするような未来を思い

うかべ、どうしたらかなうのか、今できることをやっていきまし

よう！皆さんに会える日を楽しみにしています。元気でいてね。