

令和4年2月1日(火)
学校組合立三豊中学校

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために

香川県でも、多くの県民が新型コロナウイルス感染症に感染しています。人によっては、症状がでないこともあり、そのため、自分が感染していることに気づきにくい場合もあるようです。感染が広がることは不安ですが、手洗いうがいやマスクの着用を徹底したり、不要不急の外出はやめたりと、一人ひとりが意識を高くし行動することはできます。「自分は大丈夫。これくらいは大丈夫。」と安易に考えず、大切な自分、家族、友達の命を守るための行動ができる人になってほしいと思います。また、感染した人やその家族、濃厚接触者等への差別は絶対に許されません。誰もが感染する可能性があります。相手の立場を考えた言動ができる人になりましょう。

各自がしっかり感染症対策を！！

- 手洗いうがいを丁寧にやる
- 手指のアルコール消毒もこまめに行う
- 可能な限り、日常的にマスクを着用する（マスクなしで話さない）
- 部活動中も運動時以外はマスクを着用する
- 常に換気をする
- 給食は配膳する時から黙動
- 歯磨き中も黙動（流し台で密にならないようにする）
- 人混みを避け、不要不急の外出をやめる
- 早寝・早起き・朝ご飯など、生活リズムを整えて体調を整えておく
- 万が一に備えて、健康観察（体温、症状、行動など）を記録しておく
- かぜ症状があるときは無理をせずに学校を休み、家庭で療養する。
（欠席ではなく出席停止となる）



ピロリ抗体検査について

三豊市・観音寺市では、生徒の胃の健康維持および胃がん予防を目的として、中学生を対象にピロリ抗体検査を実施しています。

- | | |
|-------|----------------------------------------------------|
| ○対象者 | 新中学3年生（本人と保護者が同意した者） |
| ○費用 | 自己負担無料（市が負担） |
| ○検査方法 | 尿中ピロリ抗体検査
（1学期に学校で実施する健康診断（検尿）の際に一緒に行く） |
| ○検査結果 | 懇談会等の際に保護者へ手渡し
（市から密封したものが学校へ届くため、学校には結果は伝わらない） |



ピロリ菌に感染している場合、感染していない人の約10倍胃がんになりやすいといわれています。また、できるだけ早い段階で感染の有無を調べ、感染していた場合には除菌療法を行うことで、胃がんをはじめとする胃疾患の発生リスクを抑えることもできます。今回のピロリ抗体検査では、もし陽性だった場合、確定検査や除菌治療も無料で受けることができます。詳しい内容は後日お知らせしますので、ぜひ検査を受けてもらえたらと思います。



ウイルスの次にやってくるもの



約2年前、初めての緊急事態宣言発令により休校になっていた頃、保健便り等で紹介した日本赤十字社による絵本アニメを覚えていますか？三豊市や観音寺市でもまん延防止等重点措置がとられ、感染がより身近まで迫っている今、みなさんにもう一度紹介したいと思います。

ウイルスから身を守るためには？ きちんと手を洗うだけで、感染する確率はぐんと下がる。でも、心の中にひそんでいて、流れていかないものがある。そいつは、お腹を空かせているみたいで、暗いニュースや間違った情報を、たくさん食べて、どんどん育って、そして、ささやく。先の見えない状況を、「もうみんな助からない」と。誰にもまだ分からないことを、「誰かが隠しているのだ」と。

そいつは、人から人へと広まっていく。「あの人が病気になったのは、誰のせい？」「ウイルスが広まったのは、あいつのせいだ！」「世界がこうなったのは、あいつのせいだ！」そいつは、まわりに攻撃をはじめ。人と人が傷つけあい、分断が始まる。

そいつは脅かす。「もしも感染していたらどうする？」「あんな風に言われたらどうする？」みんな、熱があっても、隠すようになる。具合が悪くても、元気なふりをするようになる。もう誰が感染しているのか分からない。ウイルスがどんどん広がっていく。鏡を見ると、そこに、もう、あなたは、いない。そいつの名前は、恐怖。



私たちが恐怖に飲み込まれる前にできること

恐怖に餌を与えない。ときにはパソコンやスマホを消して、暗いニュースばかりを見すぎるのはやめよう。不確かな情報を、うのみにしないで、立ち止まって考えよう。

恐怖のささやきに耳を貸さない。恐怖は、話を大げさにして、おびえさせる。誰にもまだ分からないことは、誰にもまだ分からないことでしかない。そのまま受け止めよう。

恐怖から距離を取る。非難や差別の根っこに、自分の過剰な防衛反応があることに気づこう。冷静に、客観的に、恐怖を知り、見つめれば、恐怖はうすれていくはずだ。

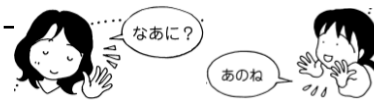
恐怖が嫌がることをする。恐怖が苦手なものは、笑顔と日常だ。家族や友人と電話をして、笑い合おう。いつものように、きちんと食べて、眠ろう。恐怖は逃げていくだろう。

恐怖は、誰の心の中にもいる。だから励ましあおう。応援しあおう。

人は、団結すれば、恐怖よりも強く、賢い。恐怖に振り回されずに、正しく知り、正しく恐れて、今日、わたしたちにできることを、それぞれの場所で。

日本赤十字社 絵本アニメ「ウイルスの次にやってくるもの」より

「誰かに話す…」という癒やし



思春期まっただ中のみなさんは、心身のこと、将来のこと、友人関係のこと、家族のことなど様々な悩みを抱えていることでしょう。現代はストレスの多い社会といわれ、多くの人は何らかの悩みを抱えて生きているそうです。もしかすると、悩みがない人の方が少ないのかもしれないね。

しかし、その悩みや心配事が気になって仕方がない、耐えられないほどつらいという人は、いませんか？そんなときには、思い切って誰かに相談してみましよう。相談しても、はっきりとした解決策は見つからないのかもしれない。でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配事は「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと変化し、少しだけ心を軽くしてくれるのかもしれない。心が少しでも軽くなれば、ポジティブに問題と向き合えることができるようになるのかもしれない。

自分の中だけに悩みや心配事をため込んでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、友人関係まで手につかなくなることもあるでしょう。「誰かに話すこと」が不安の悪循環を断ち切ってくれるのかもしれないよ。

家族や友人に話しづらいときは、ぜひ保健室やスクールカウンセラーの存在も思い出してくださいね。

