

ONE FOR ALL ALL FOR ONE

生活指導通信 第3号 令和2年6月1日(月)

待ちに待った！学校再開！

新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業期間を終え、いよいよ学校が再開しました！昨年度末から約2か月、毎日のように話題となっている「新型コロナウイルス感染症」に振り回される日々を過ごしてきました。普段の学校生活や部活動が「当たり前」のことではなかったのだと痛感させられました。

楽しい学校生活が始まるという反面、みんなから返送されてきた相談用紙を見ると、やはり学校再開に不安や心配な気持ちを抱えている生徒も多くいることがわかりました。特に多かったのは「勉強」に関する不安です。自粛期間、この学習の方法でよかったのか…みんなどれくらい勉強しているのか…2か月授業受けていない…勉強についていけないか不安…学習はどこまで進むのか…教科書の内容は…受検勉強が…進路は…など、多くの悩みがありました。

まずは「**授業**」を大切にしてください。一日の学校生活の大半を占める「授業」をしっかりと受ける、また集中できる環境をみんなで作ることで、学習面での不安は軽減されます。この休業期間中に学習習慣がついていない人にとっては大変かと思いますが、少しずつ、学校生活のリズムを取り戻していったらいいと思います。

そんなみんなの学習に関する悩みを先生たちもしっかりと受け止め、学校再開に向けてたくさんの準備をしてきました。みんなが安全に、安心して学校生活を送ることができるようにするため、そしてしっかりと学習に集中できる環境を作るために先生たちも一生懸命頑張ります！

合言葉は One For All All For One!!

学校再開！まずは授業を大切に！

※連絡事項※

- 1. 個人面接**：6月4日から個人面接の時間を設定しています。休業期間中のことや、今後のことで何か悩んでいることがあれば自分だけで抱え込まず、担任の先生に相談してください。
- 2. 個人写真**：大変遅くなりましたが、1年生は15日(月)、2,3年生は22日(月)に個人写真撮影を予定しています。服装・頭髪など身だしなみをきちんと整えておいてください。
- 3. 熱中症対応**：気温の上昇に伴い、みんなの体調面や衛生面を考慮して、大蔵中学校では以下のものの使用を認めています。ルールとマナーを守り、みんなが気持ちよく学校生活を送ることができるよう協力しましょう。



○制汗シート ⇒ 無臭のものに限りOKです。

※ゴミの処理をしっかりと！

※制汗スプレーはガス吸引により体調不良者がでる恐れがあるため使用を禁止しています。

○スポーツ飲料 ⇒ 夏休み期間中、土日の部活動、体育大会の取り組み期間中はOKです。

○塩分タブレット ⇒ 夏休み期間中、土日の部活動はOKです。

※ゴミ処理をしっかりと！

※平日でも特別な事情があり服用しなければならない場合は要相談。

4. コロナ対応

服装：通常は制服(合服・夏服)の着用としていますが、体操服や制服への更衣時は更衣室が密の状態になります。その状態を少しでも緩和するため、制服(合服・夏服)に加え、体操服での登校も許可します。ただし、衛生面から体育の授業後は制服(合服・夏服)もしくは別の体操服へ更衣をするようにしてください。

更衣場所：体育授業前後の更衣場所での密を避けるため、1,2年生は多目的室で、3年生は更衣室1・2を使用してください。



新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

みんなは日本赤十字社のHPにある「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」という記事を見たことはありますか?これから学校生活が始まるみんなにも大切なことだと思うので、ここで紹介をします。

新型コロナウイルスには「3つの感染症」という顔があります。そして3つの感染症はつながっています。

第1の感染症「病氣」

感染者との接触でうつることです。感染すると風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

第2の感染症「不安と恐れ」

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、私たちは**強い不安や恐れ**を感じ、振り回されてしまうことがあります。それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬間に人から人へ伝染していきます。

第3の感染症「嫌悪・偏見・差別」

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、**人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。**

裏へ続く⇒⇒⇒

…なぜ第3の感染症「嫌悪・偏見・差別」が生まれるのか

見えない敵(ウイルス)への不安⇒**特定の対象**を見える敵と見なして**嫌悪**の対象とする
⇒嫌悪の対象を**偏見・差別**し、遠ざけることでつかの間の**安心感**が得られる。

このように「特定の人・地域・職業」などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見はおこります。

皆さんはウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いたり、何かとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか?「あの人が咳してる…コロナなんじゃないか」「あの子、学校欠席しているぞ…コロナかな」「あの地域はコロナが流行っているからあそこのものを買うのはやめよう…」このように思い、行動することから「第2、3の感染症」が広がっていきます。

では、これらの感染症を防ぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか?

☆第1の感染症をふせぐために

一人ひとりが衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」

など、ウイルスに立ち向かうための行動を自分のためだけでなく、周りの人のためにもすることが大切。

☆第2の感染症にふりまわされないために

不安や恐れは私たちの

「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」

を弱めます。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

気づく力を高めるために ⇒ まずは自分を見つめてみましょう

- ・ 立ち止まって一息入れる(深呼吸、お茶を飲む)。
- ・ 今の状況を整理してみる。
- ・ 自分自身をいろいろな角度から観察してみる(考え方、気持ち、ふるまいなど)。

聴く力を高めるために ⇒ いつもの自分と違うところはありませんか?

- ・ ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか?
- ・ なにかと感染症に結び付けて考えていませんか?
- ・ 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか?
- ・ 生活習慣が乱れていませんか?普段と変わらず続けられることはありますか?

自分を支える力を高めるために ⇒ 自分の安全や健康のため必要なことを見極め、自ら選択しよう。

- ・ ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・ いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・ 心地よい環境を整える。
- ・ 今自分ができていることを認める。
- ・ 今の状況だからこそできることに取り組んでみる。安心できる相手とつながる。

☆第3の感染症をふせぐために その①

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・ 「確かな情報」を拡めましょう。
- ・ 差別的な言動に同調しないようにしましょう。

☆第3の感染症をふせぐために その②

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

- ・ 小さな子どものいる家庭
- ・ 高齢者
- ・ 治療を受けている人とその家族
- ・ 自宅待機している人
- ・ 医療従事者
- ・ 日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々を

ねぎらい、敬意

を払いましょう。

このように新型コロナウイルスは3つの感染症という顔をもって、私たちの生活に影響を及ぼします。このウイルスとの戦いは長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう!

引用：日本赤十字社HP (http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
HP上ではイラスト付きでとってわかりやすくなっていますので、ぜひ見てください。

合言葉は One For All All For One!!

認め合う、助け合う、支え合う

