



12月になり寒い日が多くなってきました。寒いと手洗いや換気がしにくくなりますね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたり、冷たい風が入ってくるので、窓や戸を閉めきっていたりしていませんか。手洗いや換気は、感染症予防のためにみなさんが意識してずっと続けてきたことです。これからの寒い季節もウイルスに負けないように、感染症予防を心掛けていきましょう。(インフルエンザについては裏面で確認を。)

『ロスのおん』(食品ロス削減国民運動のロゴマーク) 知っていますか?

日本の1年間の食品ロスは612万トン、東京ドーム約5杯分。私たちは国民1人あたり毎日お茶碗1杯分、年間約45kgの食料を捨てています。にもかかわらず、世界では9人に1人が栄養不足...

日本は家庭系食品ロスについて、2030年までに半減させる目標を設定しています。もうすぐクリスマスやお正月。食品ロス削減を意識してみませんか。

～受診のお願い～

虫歯や視力低下、貧血などで受診が必要にも関わらず、まだ受診していない人は冬休み中に受診しておきましょう。

こころの問題解決スペシャリスト臨床心理士

本校スクールライフアドバイザー

徳田美保先生に聞いてみました!!

【徳田先生の勤務日と時間】

曜日：毎週月曜日

時間：11:30～17:30

場所：南教棟3F カウンセラー室

こころのモヤモヤなど話してみませんか?

Q.1 言いにくいことを上手に伝えるコツはありますか。

A. 「言いにくい」ことが相手にとってどのようなものであるかによって変わります。でも、何より「言葉をたくさん持っておく」ことがコツですね。

Q.2 そりが合わないと感じることは良くないことですか。どのように付き合っていけばよいでしょうか。

A. 誰だって合う、合わないがあります。それは大事な感性です。「そりが合わない」＝「嫌い」にしないでいられたらいいですね。いつか変わるかも・・・(笑)

基本的な挨拶で良いのではないのでしょうか?無理をしない!のがコツです。

Q.3 ついつい人と比べてしまう人は、どのように考えたら良いでしょうか。

A. 人と比べるのは成長意欲があることです。しっかり自分を(人と比べている)ほめましょう!!

そして、何を変えたら好きな自分になるのか考えて!考えているあなた自身がとってもステキですよ。

Q.4 受験や就職試験で気持ちが焦ってしまう場合は、どのように考えたら良いですか。

A. 焦るのは目標があるから。逃げてないから。私がいつも思っているのは、「人事を尽くして天命を待つ」です。やれることを精一杯やってダメなら、それは縁がなかったってことですよ～(笑)

Q.5 徳田先生が相談を受けたときやアドバイスをするときに意識していることは何ですか。

A. 相談してくれた人が整理していけるようにすること。アドバイスはしないです。価値観ってすごくたくさんあって、正しい、間違いはないと思うので。ただ、その人が決めることができるお手伝いはしたいなあ～と思っています。



徳田先生
より

こころの問題解決スペシャリストは、あなた自身ですよ(笑)

少し、見方や考え方を変えると視野も広がって悩み解決につながるということに気づくことができました。宇都宮

自分が失敗したときに否定するのではなく、自分自身を理解し、認めてあげることが大切であるということが分かりました。木戸

担当3-3 宇都宮、木戸



インフルエンザについて



厚生労働省が2021年11月5日に発表した2021年度第43週（2021年10月25日～31日）の発生状況によると、全国のインフルエンザ報告数は、前年同時期の30件よりさらに少ない20件にとどまっています。ですが、インフルエンザは警戒すべき感染症であることに変わりはなく、厚生労働省も令和3年度今冬のインフルエンザ総合対策をとりまとめ、ホームページにも掲載されています。

病院でインフルエンザと診断された場合、学校保健安全法により「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。（ただし、病状により主治医において感染のおそれがないと認められた場合はこの限りではありません。）出席停止措置を行うためには、医師により記載された証明書が必要となります。学校の証明書用紙に医師が記入したもの、または医療機関が発行する証明書のいずれかをホームルーム担任まで提出してください。

インフルエンザにかかったら



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊+)	2日目 (😊+)	3日目 (😊+)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊+)	2日目 (😊+)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊+)	2日目 (😊+)	登校OK (校舎)

令和3年度インフルエンザ Q&A

(参考：厚生労働省ホームページ)

Q. インフルエンザはいつ流行するのですか。

A. 日本では例年12月～3月が流行シーズンです。1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。

Q. インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

A. ①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

②外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに関わらず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③適度な湿度の維持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防衛機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

④十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

Q. インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか。

A. 日本では、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とよく相談の上、接種を受けるか否か判断してください。