



3学期が始まりましたが、みなさんの心と体の状態はいかがでしょう。新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大しています。引き続き、健康観察、正しいマスクの着用（一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持つため**不織布マスクが望ましい**。鼻出しマスク、顎マスクは不適切。）、**黙食**、**常時換気**（クラス別二酸化炭素濃度測定結果は裏面）、こまめな手洗い・手指消毒、密を避ける等、みなさん一人一人ができる感染症対策を行っていきましょう。また、愛媛県によると令和4年第1週（1月3日～9日）の感染性胃腸炎の定点当たり報告数は愛媛県全体では6.9人ですが、八幡浜保健所では13.0人と急増し、やや多い状況となっています。液体石けんを使用した手洗いや調理時の加熱（85℃、1分以上）等で予防し、体調に異変を感じたときは速やかに医療機関を受診しましょう。

効果の高い
マスクを
正しく着用
しましょう。



自分はダメな人間だと思うことがある？

日本	? %
米国	45.1%
中国	56.4%
韓国	35.2%

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」と質問した研究（国立青少年教育振興機構2015年『高校生の生活と意識に関する調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較—』）があります。左の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では日本の『?』の数字はどれぐらいだったと思いますか。



答えは72.5%。他の国より大幅に高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。足りない部分を知り、改善することに大切なことですが、自分の強みや良いところにも目を向けて、自分を大切にしてくださいね。



～コロナ禍に高校生活を過ごした私たちが思うこと～

保健だよりの内容について話し合っていたとき、下の記事を読んだ3年次生が、コロナ禍に高校生活を過ごした一人として自分たちの感じたことを掲載したいとの要望がありました。みなさんも同じような気持ちを抱えて毎日過ごしているのではないのでしょうか。少しでも気持ちを共有でき、コロナ禍を乗り越えていければと思います。

【コロナによって子どもたちが失ったものと得たもの】

今回の「コロナ禍」で子どもたちはさまざまなものを失うと同時に得たものもあるように思います。まずは失ったものとして、バラエティに富んだ実体験、豊かな変化や刺激、さまざまな出会いやコミュニケーションの機会、主体性や積極性を思いのままに発揮できる場面、などがあげられるでしょう。

これらは、感染症予防の観点からやむを得ない面もあるのですが、単調で限られた範囲内での生活や人間関係は、子どもたちの自由な活動を大幅に制限し、好奇心を満たすことが難しくなりました。このことは大きなストレスやフラストレーションをもたらしました。

一方で、子どもたちは何を得たのでしょうか。一例として、自分や家族と向き合う時間、変化が少なく恒常性のある毎日、煩わしい人間関係からの解放、日常的につき合う人の選別、健康や自由の尊さへの気付きなどがあげられるでしょう。変化を好まない特性や適応上の課題を持つ子どもたちにとっては、比較的過ごしやすい側面もあったようです。 一文：千葉大学 教育学部 准教授 磯邊 聡一

高校生活を振り返ってみると、高2になってから学校行事などが制限されて、残念だと感じました。特に例年のような日程での修学旅行に行くことができなかつたのが残念でした。でも、ここにあるように、家族と一緒に過ごす時間が増えたのはとても良かったように思います。私はコロナ前の生活に戻りたいと改めて強く感じています。みなさんも思い描いていたような高校生活が送れていないかもしれませんが、コロナ禍だからこそ送れる高校生活を十分に楽しんでください！！ 3-2保健委員 松田 花奈

高校1年次生の3学期の終わりごろに、新型コロナウイルスが流行し始め一斉休校。私の高校生活の半分以上はコロナの影響があり、思っていたような学校生活はなくなってしまいました。友達との楽しい弁当の時間や一般的な修学旅行など失ったものは多くありました。しかし、コロナがあったからこそ、今まで以上に手洗い・うがい、マスクの着用などをしっかり意識することができ、風邪をひかなくなりました。こういった環境下での生活がいつまで続くのか分かりませんが、これからもwithコロナを意識し、感染予防を徹底していきたいです。みなさんも感染対策を続けていきましょう！！ 3-2保健委員 池田 野乃実

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空气中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p>
--	---	---

みんな協力して
空気を入れ替えよう

◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる

常時換気を徹底しましょう！！

クラス別二酸化炭素濃度測定結果

学校環境衛生基準では、1500ppm以下が望ましいとされています。

クラス名	日付	時間	在室人数	二酸化炭素濃度 (ppm)	適・不適
1年次1組	1月20日	10:45	24	518	適
1年次2組	1月20日	9:50	30	1068	適
1年次3組	1月20日	11:45	21	882	適
2年次1組	1月19日	9:50	31	701	適
2年次2組	1月19日	14:20	27	568	適
2年次3組	1月19日	15:20	27	650	適
3年次1組	1月21日	12:53	32	526	適
3年次2組	1月21日	12:55	30	670	適
3年次3組	1月21日	13:00	34	710	適

どのクラスも換気されていることがわかります。寒い時期ですが、感染症予防及び健康管理のため継続していきましょう。