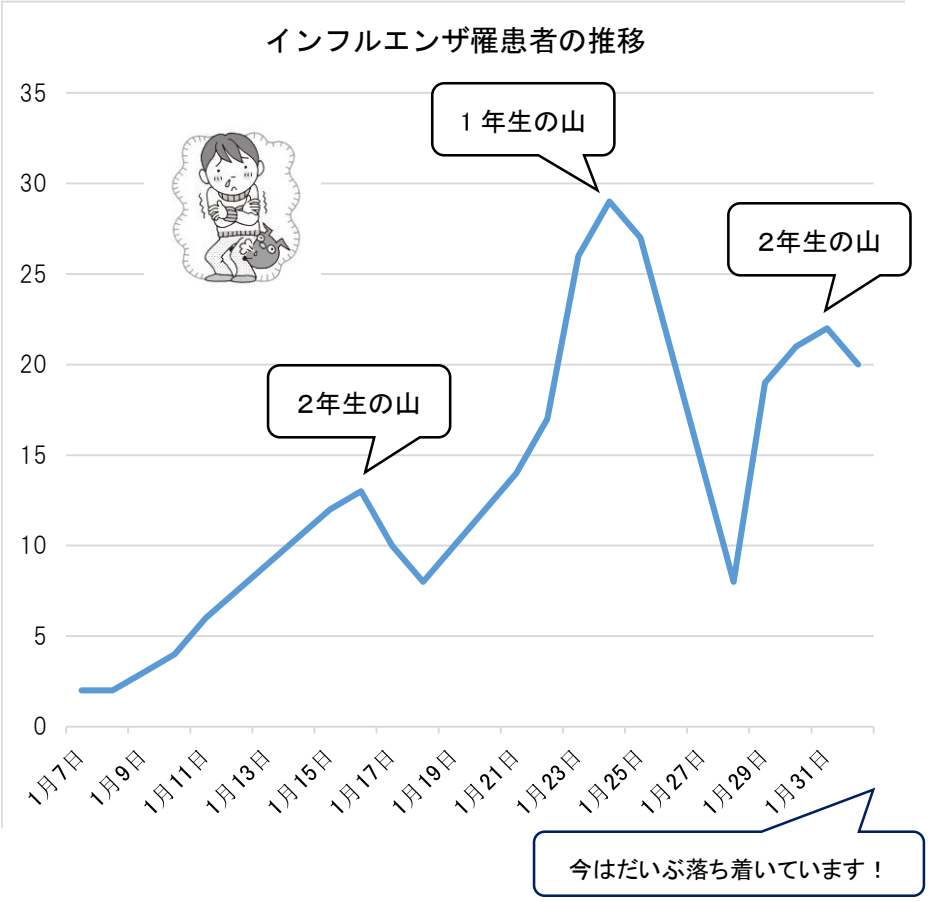
ほけんだより 2月

学校　保健室
３１，２，４

１月にインフルエンザにかかった人は、全校で 65 人（約15％）



冬休み明けからインフルエンザ報告が少しずつ増え始め、1/15～の週に 2 年生の 1 回目のピークが、1/21～の週に 1 年生のピーク、1/28～の週に再び 2 年生のピークが訪れました。1 年生がピークの時は、２クラスを学級閉鎖にしたり、部活動の休止をしたりして、保護者の皆様には大変ご迷惑をおかけしたことと思います。ご協力に感謝申し上げます。

3 年生でもぽつぽつと感染者が見られましたが、大きな集団感染には至っていません。さすが受験生、予防対策にも力を入れているのでしょうね。

でも学校生活をしている以上、感染症は「おたがいさま」とも言えます。だからこそ、お互いに「かからない」「うつさない」心がけや思いやりを持って、生活して欲しいと思います。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

受験生のみなさんへ
最後の仕上げに体調チェック

いままでのがんばりを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック＆体調管理！

- □ 早寝早起きのサイクルは整っていますか？
- □ 朝食を毎日食べていますか？
- □ お腹の調子は整っていますか？
- □ むし歯は治療しましたか？
- □ メガネやコンタクトレンズはあっていますか？
- □ うがい・手洗いで感染症対策をしていますか？
- □ 加湿器や換気で環境を整えていますか？

インフル大流行でしたが、保護者の皆様はお元気でしたか？

「今日も世のお母さんたち、頑張りましょう！」
朝、出勤するために車に乗り込むときに自分へ、
みんな（世のお母さんたち）へ、思う言葉。朝起きて、
まずは自分にコーヒーを入れると、スイッチが入ります。
お弁当を 4 つ作り、朝ごはんの用意、子ども達の準備、片づけ、洗面、着替え、掃除機・・（洗濯は夜）と、車に乗るときにはひと仕事終えた安堵のため息。起きてから 1 日で最も濃い 2 時間 20 分。私だけじゃない。「世の中のお母さん、みんなご苦労さんだよね～」と思う。子どもが小さかった頃は、保育園の送迎が永遠に続くと思っていた。でもどんなことにも「ずっと」はない。「嵐」も同じ(‘-‘*)　自分で歩いて学校に行ける小学生はなんてすごい！と感動して、今じゃ私一人で車に乗り込むのが当たり前。なんてありがたい。

三女（中２）は自分に思い悩んでいます。**（三女の 3 学期）**

「2 学期の最後の日に、3 学期は学校へ行くから、もうここには来ません」と適応の先生に宣言し、自分の中でも「3 学期からは学校に行きたい、行けるはず」と思って登校をした娘。頑張りすぎて、疲れすぎて、壊れかかり、もう限界！と学校を抜け出して先生方に心配され、「お母さん、もう適応には行かないのですか？（見ている方が心配です）」と担任から連絡をもらってしまいました。大丈夫と思っても無理で、こんな自分なんか生きてる意味あるのかってしんどくて、泣けてきて。自分で思い描く自分と、現実のギャップにとても苦しんでいるように見えました。娘は時々**「発達障がい　へんな子と言われつづけて」**（高橋今日子著）とか**「生きづらいと思ったら　親子で発達障がいでした」**（モンズースー著）、**「敏感すぎて困っている自分の対処法」**（苑田順子著）なんていう本を図書館などで借りてきては読んでいました。
なんとなく興味が引かれるのでしょう。自分の生きづらさの答えを求めているようにも見えます。でも、「だから私は辛いのかも」という具合には結びつかず、「学校生活を生き生きと過ごす自分」も頭に思い浮かべたりして、学校に行ってみてはへとへとになって帰ってくる、という繰り返しです。たまに私が入っているお風呂にあとから入ってきて、「あのね、」と話し始める三女。「適応は気楽に行けるけど、罪悪感なんだよ。だからって、学校に行って早退しちゃっても罪悪感だし。被災者のこととか思うと、なんで自分はこんななのに生きてるんかな、ってずっと泣けてきて。草食動物になって肉食動物に食べられて、おしまい、っていうほうが良かったかもって思う。でも音楽聴いてたらまた元気になったから良かったんだけど・・好きなことがあるっていいね。（好きな歌い手さんがいること）」と、ぽつぽつ言いました。
大人は、あきらめることも大事だと知り、このままでいいんだよ、なんて簡単に言えるけど、娘はまだまだ 14 歳。大人のようには切り替えられないし、このままで大丈夫なの？と自分の将来が心配で、苦しくて思い悩む真っ最中。娘がお世話になっている適応の先生や、学校の先生と情報交換をしながら、いつかきっと自己理解が進んで、今よりも楽に生きられる日が来ることを信じるしかないなぁと思うこの頃。

今日は立春＊暦の上では春ですね。希望の春が待ち遠しいです！