

# 保健室からの Message 2月号

2023.2.1 長浜北星高校保健室

今冬は10年に1度の寒波到来で、大雪の日が多くまだまだ厳しい寒さが衰える気配はありません□

新型コロナウイルスの感染法上の分類について、政府は現在の「2類相当」から季節性インフルエンザと同じ「5類」にゴールデンウィーク明けの5/8より引き下げの方針を固めました。これに伴いマスクの着用についても“屋内外問わず、個人の判断に委ねる”ことを基本とするよう見直す方針で検討がすすめられています。5/9以降、校内のマスク着用の状況はどうなっているでしょうね(2023.1.30NHK NEWS WEB抜粋)ただコロナ禍で習慣化された感染予防対策は、その他の感染症においても①感染を拡げない②自分の身を守ることについての効果を確認できているので、『よい習慣』として可能な限り行えたらいいと思います。

## 👉感染を拡大させないために今これからも気を付けること👈

基本的な感染対策「**手洗い**」「**換気**」「**密を避ける**」「**マスク着用**」を守りましょう！

### こんな日、こんな時は要注意



- \* 晴れた日
- \* 空気が乾いている日
- \* 気温が高い日
- \* 風が強い日
- \* 雨が降った日の翌日

これらは花粉が飛びやすい日の条件です。  
出かけるときは、帽子・眼鏡・マスクでガードしましょう。  
さらに帰宅時は家に入る前に花粉をはらい落とし、顔や手は洗い流しましょう。



### 友達とうまくいってる！？



「友達とどう付き合ったらよいかわからない」と悩んでいませんか？  
実はそのように悩む人は少なくありません。「あの人は人間関係が上手でうらやましいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることがあります。

友達と楽しく和やかに付き合いたいならこんなことを意識してみませんか・

- 頭から否定せず、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。  
友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。  
よい友情はゆっくり育つもの。焦る必要はありません。

#### 2月の予定

- 2月 2日(木) 人権統一LHR・いじめアンケート
- 2月 7日(火) 推薦選抜(生徒登校禁止)
- 2月 9日(木) 2年卒業生進路体験発表会
- 2月 15日(水) 運動部員等心電図検査 15:00~17:00
- 2月 16日(木) 1年進路体験発表を聞く会、3年登校日(PM)
- 2月 24日~ 3学期末考査
- 2月 28日(火) 卒業式準備
- 2月 1・8・15・22日(水) SC来校日