



保健センターは 3号館 1階

開室時間は 9:00~17:00

保健センター ☎ 0788453119



新型コロナウイルス感染のリスクを避ける行動をとることは身を守るために必要です。その一方で、感染症の流行により人々には不安感が生まれています。不安感から来る行動として新型コロナウイルスの検査を受けた人について噂をしたり偏見を持ったりする人も残念ながらあります。不安や誤解からお互い悲しい思いをすることがないように十分気をつけましょう。



みなさんにぜひ心がけてほしいこと ➡ **情報や憶測に振り回されないこと。**

- ・友達やクラスメートのことを勝手に想像しない。
- ・誤解を生むような SNS の発信を避ける。
- ・噂や不確実な情報を人に伝えたり、広めることはやめる。



噂や勝手な想像で情報を広げることは、相手の心を大きく傷つけ、取り返しのつかない心の傷を生むことにも繋がります。

新型コロナウイルス感染症を理由とした差別や偏見などでつらい思いをしたら ↓ 相談窓口

https://www.mext.go.jp/content/20200825-mxt_kouhou01-



受動喫煙について考えてみよう



他人のたばこの先からでる煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙を吸わされることを **受動喫煙** と言います。

実際にたばこを吸うよりも、**2倍から百数十倍の有害物質**が含まれていると言われています。



受動喫煙の健康被害について



○受動喫煙による健康被害（成人）

- ・肺がん・心臓病
- ・脳卒中・喘息
- ・気管支炎・歯周病 などにかかりやすくなる。



○受動喫煙による健康被害（子ども）

- ・副流煙による頭痛
- ・肺がん、心臓病 などにかかりやすくなる。
- ・乳幼児は突然死の危険も



受動喫煙を防止する一番の対策は、**喫煙場所に近づかないこと**です。国内でも望まない受動喫煙を防止する取り組みが始まっています。受動喫煙防止に向けて、「健康増進法」の一部が改正され、「**屋内は原則禁煙**」がルールとなりました。

◇健康増進法一部改正 2020.4全面施行 「**屋内の原則禁煙**」、「**喫煙室設置**」、「**喫煙室への標識掲示義務付け**」、「**20歳未満の喫煙エリアへの立入禁止**」の4つが定められた。違反すると、罰則の対象となることもある。

◆◆冬休みは毎日の健康状態を記録しよう!! (提出の必要はありません。)

体調管理・行動履歴シートは毎日の健康管理のためにぜひ記入して自分の行動をふりかえりましょう。





悪いのは、コロナか、人か!?



まだまだ新型コロナの感染が猛威を振るっています。第1波,2波と比べてかなり身近な脅威を感じますね。その中で最近気になることが耳に入ってきます。例えば感染して苦しんでいる人が身近に出た場合、まるでその人自身がいけないことをしたような言い方や、実は感染した本人自身が被害者であるはずなのにまるで周囲の人に迷惑をかけた加害者であるような言い方がされたりします。

本当にそれでいいのかな? 今一度冷静に自分を振り返ってみませんか?

今回の相談室だよりは、そのために参考になるような動画やサイトをまとめてみました。

***見るためには、以下の画像の下にある URL をクリックしてみてください。**



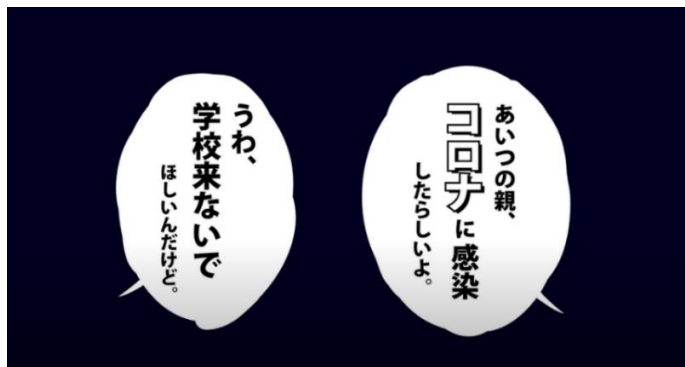
* 日本赤十字社の動画



* 日本赤十字社の動画

<https://www.youtube.com/watch?v=33Ndf-4tL60>

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>



* 文部科学省の動画

https://www.youtube.com/watch?v=N-uG287Y_Kg



* 東京都教育委員会のサイト

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/>



* NHK の動画サイト

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/children/>