

協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校 保健室・教育相談室・生徒課・生徒会

～保健室より～

細菌やウイルスから身を守ろう！

感染経路

<飛沫感染>

感染者のせきやくしゃみなどの飛沫に含まれる細菌やウイルスが、体内に入ることによって感染する。



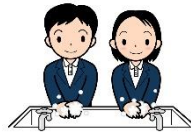
<接触感染>

皮膚や粘膜の直接的な接触、手すりやタオルなどのような物体の表面を介しての間接的な接触により、病原体が付着することで感染する。

細菌・ウイルスを流す

<手洗い>

食事前、トイレ後、帰宅後は必ず30秒間洗う！



<うがい>



フクフク
15秒間うがいます



ガラガラ
上を向いて15秒×2

マスクの着用

鼻の部分まで
しっかりと覆う



<咳エチケット>

人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、服の袖を使って、口や鼻をおさえること



規則正しい生活

栄養バランスの良い食事



体力をつける

規則正しい生活リズムを保つ



こまめな水分補給

のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐため、

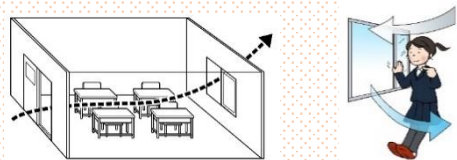
休み時間に水分補給する。



回し飲みはしない

換気

こまめに換気を行う。授業中は1回換気する。



教室の真ん中を空気が通り抜けるように教室内の窓と廊下側の扉の両方を開ける！教室の空気を全て入れ替えることを意識する。

～生徒課より～

自動車を運転しながらのスマートフォンの使用や通話をしているドライバーがいまだに多く見受けられます。皆さんには自転車の運転マナーやルールを守ってもらっているのに、大人がこういった姿であることが残念で仕方ありません。

そもそも運転という慎重さが求められる時にまで、そんなに人と繋がってほしいのでしょうか？ゲームがしたいのでしょうか？

皆さんは将来そんなドライバーにならないでください。そんなことで事故を起こしてしまったら一生が台無しです。

そういう大人にならないためにも、今の学校や家庭での使用のルールやマナーをしっかりと守るよう心がけましょう。



～生徒会より～

～交通安全委員会からののお知らせ～

最近めっきりと朝晩の気温が低くなってきました。雪の降る時期も間近ですね。

降雪が見られた日や路面が凍結している日は、

自転車に乗らないようにして下さい。また、

12月中旬（予定）～3月の冬期間は学校と

南米沢駅の駐輪場は閉鎖となるため、ご自宅へ

持ち帰りとなります。米沢駅の駐輪場「サイクルパーク RinRin」は

そのまま使用できますが、くれぐれも定期券切れとならないよう、

自転車を置いてもらうようにしましょう。



～教育相談室より～

～ブチ・アンガーマネージメント講座②～

前は、怒りをレベルメーターがふりきれてしまわないようにボキャブラリーを増やしましょうと書きました。

怒りをあらかず言葉を皆さんは何種類知っていますか??

低レベル 「ちょっと頭にきた」「○○○○○」

次のレベル 「むかつく～」 「△△△△△」

高レベル 「もう我慢できない」 「◆◆◆◆◆」



たくさんの表現を知っていると、いきなり「キレる」ことが防げます。低レベルの怒りでも言葉を知らない人は小さな怒りでも我慢できない怒りでしか表現できません。ぜひ日本語の表現を学び身につけましょう。

(例)

A君はB君からノートを借りました。

すぐ返すと言ったのにA君はなかなか返しませんでした。

放課後B君はA君に「ノートすぐ返すから貸して、と言ったのになんで返してくれないの」と言いました。

さらにB君はA君に「あたまにきた。ぶっ殺す」と言いました。言われたA君はノートは返しましたが次の日から

学校に来なくなりました。A君に家庭訪問をした担任の先生

が事情を聴くと、A君はB君に殺されるから怖くて学校に行けないという事情を知りました。学校に戻った担任の先生はB君に「A君は君に殺される、怖くて学校に行けない」と言っていることを教え、B君から事情を聴きました。B君の親も学校に呼ばれ、学年主任から「簡単に他人に対し{ぶっ殺す}なんて言うてはいけない」と厳重注意を受けました。

B君はA君を友達だと思っていたし殺すなんて～思ってもいない。と担任と学年主任、親に説明しました。

・・・本当は、B君はノートを返さなかったA君に対しちょっとした怒りが出ただけなのに、適当な言葉が見つからなかったんですね。

A君

B君



「怒りは人間の感情に不要か」

ここまで読んでいただいたみなさんは「だったら怒りの感情は人間にとって悪以外の何物でもない」のではと考えた人もいるかもしれません。本当にそうなのでしょうか。

今回は「怒り」について、別の面からお話したいと思います。

～つづく～

～お知らせ～

主な日程

- 12月 2日(水) 定期試験
- 3日(木) 定期試験
- 4日(金) 定期試験
- 9日(水) 2年進路別ガイダンス
- 10日(木) 全校生 尿検査
- 12日(土) 相談室相談日
- 16日(水) 2年進路適性試験
- 17日(木) 全校生 性教育講話
- 22日(火) 献血(本校に献血車が来ます)
- 23日(水) 全校集会
- 24日(木) プログレスコース授業日
冬季進学学習会
- 25日(金) 冬季進学学習会
- 31日(木)～1月3日(日) 学校閉鎖



＜新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口＞

山形県HPより引用

