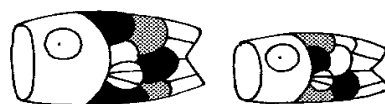


# ほけんだよい5月



令和2年5月21日 港区立御成門中学校

自分のペースで



いいじゃない

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。コロナの影響で外出が難しく疲れが出やすい頃ではないでしょうか。窓を開けて、風や日差し、香りを感じてゆっくりするのもおすすめです。

## 今こそ、御成門中の絆をさらに強く

コロナの関係で、様々な偏見や差別等を受けた方の話題がメディアで流れています。

検査を受けた方、感染した方、医療従事者の方、外国出身の方、仕事で海外から帰ってきた方、そしてその家族の方々。みなさん新型コロナウイルスという見えない敵と勇敢にたたかい立ち向かっている人々です。このような人々を傷つけるような言動は決してあってはいけません。

友人の医師が、「自分は、こういう時のために医師になったんだ。」と書いていました。危険を顧みず使命感に誠実に向かわれている医療従事者の方々から感謝する毎日です。

うわさや嘘を SNS 等で発信・拡散したりすることは不安を生じる行為です。

不安な気持ちを抱えている人はたくさんいます。でもその気持ちを、誰かを攻撃したり、仲間外れにする気持ちに変えてはいけません。SNS で拡散なんてとんでもありません。

みんな共に生きる仲間です。「大丈夫?」「大変だね」と声を掛け合い一緒に頑張ろうと強く繋がれば、きっとこの不安と危機をのりこえられるはずです。

戦う相手は、人ではなくウイルスです。今こそ御成門中の絆をさらに強めるときです。

それでも、もし心が傷ついた時は、決して一人で悩まず、すぐにおうちの方や先生やスクールカウンセラー等、信頼できる人に相談しましょう。そうすれば、学校再開したときに御成門中の生徒のみなさんが、楽しく安心した学校生活を送れるはず。みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。



**おうちの方へ** ~言い方次第で、お子さんの心に伝わるときもあります~

### ●子供の心のケアができる言葉かけ

POINT①「禁止」「脅しの言葉は使わないようにする」 ex:手を洗わないとコロナになるよ!

POINT②「こうしないとダメ」→「こうしたら大丈夫だよ」 ex:ちゃんと手を洗えば、大丈夫だよ

\*健康診断については、決まり次第ご連絡致しますのでよろしくお願い致します。