



## スクールカウンセラーだより

# 雲外に蒼天あり

令和2年11月

みなさん、こんにちは。木々の紅葉も進み、季節は秋から冬へと移り変わろうとしています。温度と湿度の低下と共に、冬の感染症も気になる時期になってきました。with コロナの時代、みなさんは様々な対策を実践されていることと思いますが、

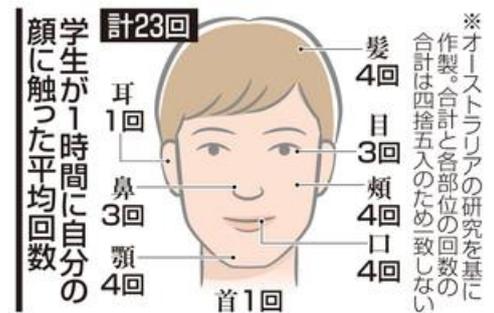
今回のカウンセラーだよりでは、感染予防の一つ「顔をさわらない」ということについてお話しします。

人間は誰しも考え事をしたり、人と会話をしたりしているときに無意識に顔を触ってしまう習性があるようなのですが、2015年にオーストラリアの大学で行われた実験によると、人間はなんと1時間に平均23回も顔を触っているのだそうです。

手にウイルスが付着した状態で、無意識に目、鼻、口を触ると、ウイルスが粘膜から体内に侵入する危険が高まってしまいます。自宅でマスクを外して学習する時間が増えるこの時期、手指の消毒と共に、顔を触らないということも、ぜひ覚えていてくださいね。

### 【対処法の例】

1. ブレスレットなどをつけて、顔に手が近づくことを意識する
2. 顔を触りたくなったら、かわりに腕をさわったり手を握ったりする。
3. 座るとき、机に肘をつかない など。



2020年3月24日福井新聞より



高校時代は、心身ともに、大人へと成長する大切な時期ですが、悩みやストレスを抱えやすい時期でもあります。誰かと話をすることで、気持ちが楽になることもありますよ。

スクールカウンセラーは医師でも学校の先生でもありませんが、あなたの身近にいる相談相手の一人です。先生とはまた違った立場と視点で、みなさんを応援したいと思っています。



カウンセラーの来校日は火曜日と金曜日です。

【火曜日】菅 徹(かん とおる)先生 13時～17時

【金曜日】平野美紗(ひらの みさ) 12時～17時

保護者の皆様も、お子様のことで気になられることがありましたら、どうぞお気軽にお声がけください。

※申し込み方法: 担任の先生、教育相談担当の先生、

保健室の先生にご連絡ください TEL 0743-52-0001



❖ カウンセリングルームは冠山会館（食堂のある建物）の2階です。