



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね

NO.8 2020年12月22日

うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



今年は新型コロナウイルスによる不安や我慢が多かった一年でしたね。そんな中でも保健室でのみなさんとの会話には、自分なりに工夫したこと、別の楽しみができたこと、新たに発見したことなど、新しい生活様式をプラスにとらえた話題がたくさんありました。一刻も早い終息を願いつつも、コロナ禍の日々も大切に過ごしたいですね。



たの ぶゆ やす

♪ 楽しい冬休みにするために ♪

も ぶゆ やす げん き たの けんこう き

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて

した ぎ き かさ ぎ

下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう

ゆ にゅう よく

湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食

やす さんしよく

あさ 朝ねぼうせずに
あさ 朝ごはんを毎日
た 食べよう



す すいみんはたっぷり

よ つづ

夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
あ 会いましょう

げん き かお がつ き





かた
おうちの方へ

ちようききゅうぎようちゅう せいかつ みだ
長期休業中は生活リズムが乱れやすくなり
ます。お子さんが規則正しい生活を送る
よう、ご家庭でも声かけをお願いします。
また、冬休み中も毎朝の検温を続けていた
だきますようお願いいたします。



スクールカウンセラーさんより

“マスク着用による心理的影響について”

新型コロナウイルス感染拡大を防止する上で必要不可欠なマスクですが、一方でマスク着用による心理的ストレスも数多く報告されてきています。今回は、他者とのコミュニケーション場面におけるマスク着用による心理的影響について、お話させていただきます。

マスク着用により失われるもの、それは表情です。他者とコミュニケーションをとる上で、表情が重要であることはなんとなく想像できると思いますが、それでも「人間には言葉があるから、それほど問題ないのでは？」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？それでは、他者とのコミュニケーションにおいて、言葉が果たす割合は何%でしょう？さまざまな研究結果がありますが、中にはたった8%というデータもあります。表情や雰囲気がいかに重要であるかが分かりますね。このことから、マスク着用によりコミュニケーションが以前のようにうまくいかないといった事象が多く発生していると考えられます。

物理的な物事を伝える手段として、言葉はとても優秀な道具です。しかし、人のこころや気持ちを伝えるためには表情も大切です。「最近なんとなくしんどいな。」と感じる場合は、他者の気持ちが汲みとりにくい、もしくは自身の気持ちが他者に汲みとってもらいにくい、といったことが原因の一つとなっているかもしれません。

まちがいさがし ～7つのまちがいをさがしてみよう～



【答え】右端の人の髪型、販売されているしめ縄、コートのボタンの数、お店の紅白のれん、手を振っている子のメガネ、自転車に乗っている人の帽子、左端の店の窓の形