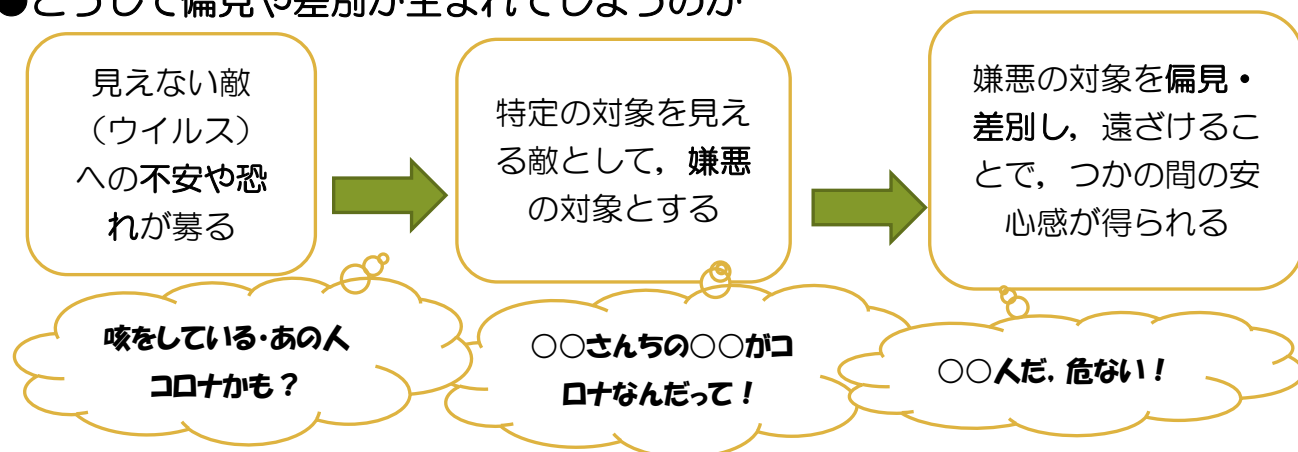


2月の暦には、節分（3日）、立春（4日）、雨水（19日）と、陽の訪れを感じさせる文字が並んでいます。また、日は少しずつ長くなり、明るさが増しているのを感じます。さて、新型コロナの感染拡大が深刻化しています。特に、受験を控える3年生が、万全の状態で試験に臨めるように、みんなで感染予防に努めていきましょう。

## 新型コロナウイルスに関する偏見や差別について考えてみよう！

新型コロナウイルス感染症が世界に広まってから2年が経ちました。ちょうど、去年の今頃の保健日よりでも、この偏見と差別について載せましたが、もう一度改めて考えてほしいと思います。なぜなら、今の状況は、いつ、誰が、どこで感染しても不思議ではない状況だからです。また、感染力の強いオミクロン株が主流になってから、幼稚園や小学校、中学校などの学校でクラスターが発生し、休校する学校が多くなりました。美里町内でも陽性者が確認されて臨時休校になっている学校があります。そんな中で「自分や家族が感染するかもしれない」と不安や恐怖を抱えて生活している人もいるのではないのでしょうか。

### ●どうして偏見や差別が生まれてしまうのか



### ●私たちにできること

根拠のない噂や、不安をあおるような話には惑わされないようにしましょう。

差別的な言動には同調しないようにしましょう。

自分が言われたら嫌だと思ってしまう噂話は、しないようにしましょう。

### ●私たちの敵はウイルス

見えない敵に不安や恐れを感じるのは当然です。でも、私たちが向き合う相手はウイルスです。そして、もし自分の身近な友達が感染してしまったら、皆さんはどう感じますか？きっと不安や恐怖を感じる人もいると思います。でも、決してその友達を責めたりせず、冷静に行動したり発言してほしいと思います。一番辛いのは感染してしまった本人です。ぜひ、回復したら安心して登校できるように、暖かいメッセージを届けてあげましょう。

何かとストレスの多い今、ちょっとしたことでトラブルにならないように気をつけましょうね！

イライラ  
としたときの

クールダウン

**そ** の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
相手へのひと言は忘れずに。

**数** を数える

頭の中で100から3ずつ  
引いたり、英語でカウントし  
たりと好きな方法でOK。



**ゆ**っくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、  
口から長くはき出す。一緒に  
イライラも体の外へ出そう！

**体** をゆるめる

イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」  
ではなく、「わたし」を主語にした「Iメ  
ッセージ」で話せば、相手を買わずに自分  
の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと  
静かにしてよ！



なんで連絡  
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして  
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた  
から、さみしかったな