

2022年も残すところあと1か月となりました。2022年はどんな1年でしたか？この1年間を振り返りながら、身の回りや心の中まで整理する1か月にしたいですね。寒さがきびしくなってきました。体をあたためる工夫をするとともに低温やけどに注意しましょう。



## 確認しよう 換気のポイント

寒さがきびしくなり、冷たい風が入る換気に抵抗があるかもしれません。しかし、季節を問わず、感染症対策には、こまめな換気が重要です。暖房を活用しながら、寒さ対策と換気を両立できるように工夫しましょう。

### ポイント①廊下側と窓側を対角に開ける

空気の入口と出口を作ることが大切です

### ポイント②窓を開ける幅は10cm～20cm程度

★詳しい換気の方法は教室の掲示プリントで確認を！

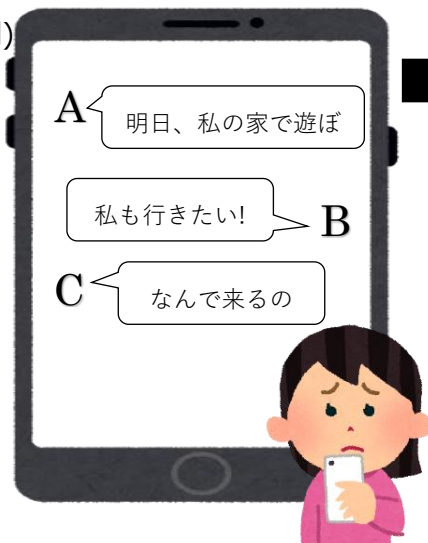
## かんきのポイント



## SNS上で生まれる誤解「そんなつもりじゃなかったのに・・・」

LINEやInstagramをはじめとするSNS上の文字のやり取りは、お互いの表情や声の調子、身ぶり手ぶりなどが見えないコミュニケーションです。また、やり取りのテンポも速く、短い文が中心となるため、自分が伝えたいこととは違う意味で受け取られてしまうことも起こりがちで、ケンカやいじめの原因になることもあります。

(例)



CはBに「どうして来るの?」という交通手段を確認するつもりが、「あなたは来るな」という意味でBに受け取られた。

文字だけで伝えると本当の気持ちが伝わりにくく、相手に誤解されることがあります。

例の場合、面と向かって直接「何で来るの?」と言えば、その時の表情や口調などから相手はその意味を理解してくれたはずですが、しかし、文字だけで「なんで来るの?」と伝えると、自分が伝えなかった意味を誤解されてしまうことも起きます。また、**文字**だけではなく、**絵文字やスタンプ**を使ったとしても、それをどのような意味で受け止めるかは相手次第です。

## トラブルにならないために覚えておきたいポイント

- ☆文字だけのやり取りは本当の気持ちが伝わりにくい
- ☆言葉は人によって受け取り方が違う
- ☆既読マークがついても相手が読んだとは限らない  
(「即返信」にこだわらない)
- ☆メッセージを送る前にもう一度読み返す
- ☆相手が傷つくことを書かない(傷つくかどうか相手次第 内容によっては罪に問われることもある)
- ☆悪口などいやなことをされたり、書かれたりしたらすぐに周りの大人に相談する  
(そのようなことを見かけた場合もすぐに相談する)

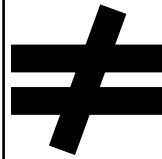


文字だけのやり取りに  
頼りすぎず  
顔が見えるコミュニケーションを大切にしよう

# 12月1日は世界エイズデー 『知ってる!? HIVとエイズの違い』

## HIV(ウイルスの名前)

HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」というウイルスの名前です。人間の免疫機能に感染し、免疫力を徐々に減らしていきます。※免疫とは「病気から体を守るしくみ」のこと。



## エイズ(病気の名前)

エイズとは「後天性免疫不全症候群」という病気の名前です。HIVウイルスに感染し免疫力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な23の指標となる疾患が決められていて、これらを発症した時点でエイズ発症と診断されます。

※HIVウイルスに感染したからといってすぐにエイズを発症するわけではないということ  
→HIVウイルス感染の早期発見が大切!(保健所での検査)

HIVの主な感染経路は ①性的接触 ②血液感染 ③母子感染 の3種類です。HIVの感染力は弱く、性行為以外では日常生活の中でうつる心配はありませんし、身のまわりにHIVに感染した人がいても心配する必要はありません。便座やお風呂、プール、つり革、手すりなどからも感染することはありません。

エイズはこわい? こんなことではうつりません

しょくじ お風呂 あくしゅ トイレ せき・くしゃみ あせ・なみだ



エイズについてくわしく知るためには...

・文部科学省「かけがえのない自分、かけがえのない健康(中学生用) 第6章 感染症」

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2018/03/08/1288462\\_06.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/03/08/1288462_06.pdf)

・財団法人 日本学校保健会「エイズを正しく理解しよう!(中学生用エイズ教育教材)」

<http://www.hokenkai.or.jp/2/2-5/2-51/2-51-1.html>

## 試す、断る...どちらが『勇気』?

冬休みは解放感から、タバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすい、また誘惑も多いときです。雰囲気盛り上がり、勧められ、こっそり少しだけ、1回だけなら...そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。



でも、そこにあるのは『勇気』ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友だちとの関係に響くかもしれない不安をかなぐり捨てて、「自分はやらない!」と断ることこそが『勇気』だと思います。

決断とそれがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意思が不可欠です。



勇気をもって断ろう  
色んな断り方があります

- ・ハッキリ断る  
「いやです。飲みません。」
- ・切り返す  
「未成年なので飲めません。」
- ・その場を離れる  
「ちょっとトイレに行ってきます。」
- ・話題を変える  
「話は変わるけど...」