

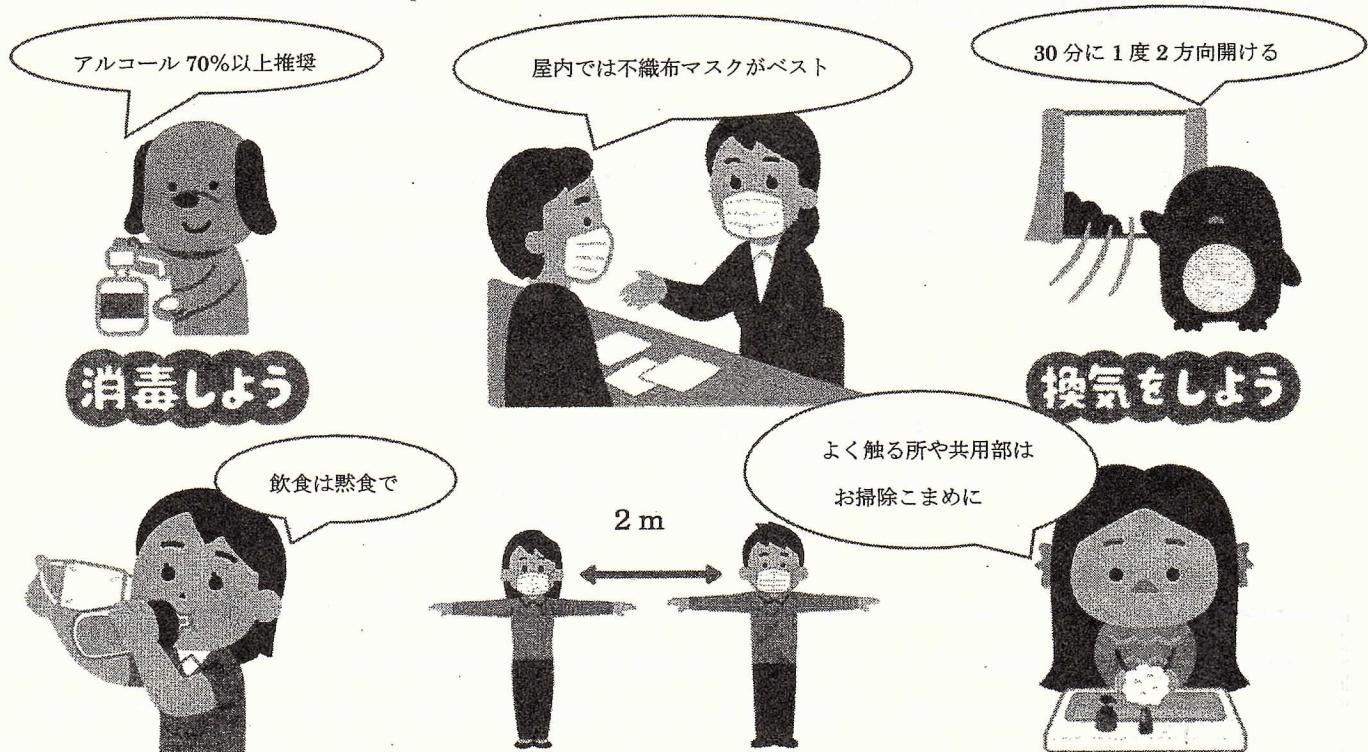
# こころ便り(NO.2)

令和3年9月発行

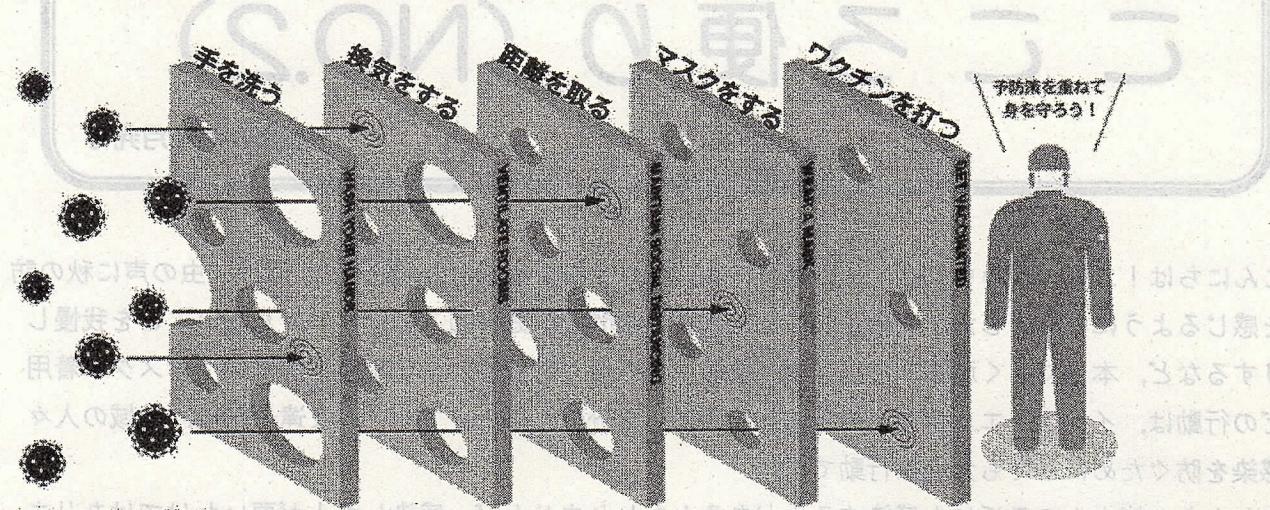
こんにちは！スクールカウンセラーの菅原です。コロナ禍での2回目の夏休みが明け、虫の声に秋の訪れを感じるようになりました。感染予防のために長い時間を家庭で過ごしたり、やりたいことを我慢したりするなど、本当によく頑張っています。現在、皆さんに行っているうがいや手洗い、マスクの着用などの行動は、インフルエンザなどの予防と同様に、自分のためだけでなく、友達や家族、地域の人々の感染を防ぐためにとても大切な行動です。

これから、皆さんの身近にも感染する人があるかもしれません、感染した人が悪いわけではありません。感染症以外でも学校で具合の悪くなる友達がいるかもしれません。その友達をからかったり責めたりすることなく、優しい気持ちでお互いを思いやりながら学校生活を送っていきましょう。一人一人が、自分がその立場だったらどう支えてほしいかを考えて行動してみましょう。決して不確かなことをうわさしたり、相手を差別的に扱ったりしてはいけません。完治した後は、これまでと同じように思いやりを持って接することが大切です

## ■ 感染症予防をアップデートしていくによう



デルタ株は潜伏期が3.7日と短く、従来型の1260倍感染力が高いため、1人の感染者は感染後早い段階から平均5~9人感染させる（インフルエンザだと1.4~4人）。イメージとしては従来株が枯れ葉、デルタ株がとげとげのオナモミ（ひつつきむし）なんだそうです。密閉・密接・密集のうち一つだけでも感染しやすくなっています。



1 Swiss cheese model: James T. Reason  
Source: Japanese Hospital, AHO, Performance Medical Center  
Illustration: Sachiko Nakamura, benigraphe Inc.  
CC BY-NC-ND 4.0

スイスチーズモデルで考える新型コロナウイルス予防策（林淑朗医師、徳間貴志氏作成 原案 James T. Reason 氏）

デルタ型変異ウイルスに対しても基本的な感染対策は変わりません。予防接種は2回接種して2週間後には感染抑制・重症化予防効果は十分にあると言われていますので、効果と副反応について信頼できる情報を集めて、よく吟味してみましょう。

## ■ カウンセリングルームについて

### ◎どんな相談ができるの？

学校のこと、友達のこと、家のこと…など…でも大丈夫です。誰かに話したい、悩みがあって困っていることがあったら、気軽に利用してみてください。

### ◎いつ相談できるの？

カウンセラーは来校日の **13:30~21:00** まで学校にいます。

カウンセリングルーム直通電話 **022-231-3033**

基本的に予約の方が優先です。（面談内容の秘密は守られます）

### <カウンセラー来校日>

9月: 2日(木), 9日(木), 16日(木)

10月: 7日(木), 21日(木), 28日(木)

11月: 4日(木), 11日(木), 18日(木), 25日(木)

12月: 2日(木), 9日(木), 16日(木), 23日(木)

仙台工業高等学校定時制カウンセリングルームは保護者の方もご利用いただけます。「学校に行き渋る時やよく体調不良を訴えるので心配。」「不登校の子どもにどう接していくべきか…」など子育ての悩み、学校生活の心配など、相談内容はどのようなことでも構いません。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

- カウンセリングルーム直通番号 **022-231-3033**（カウンセラー在室時間帯にお願いします）
- 仙台工業高等学校定時制課程職員室 **022-237-5342**