



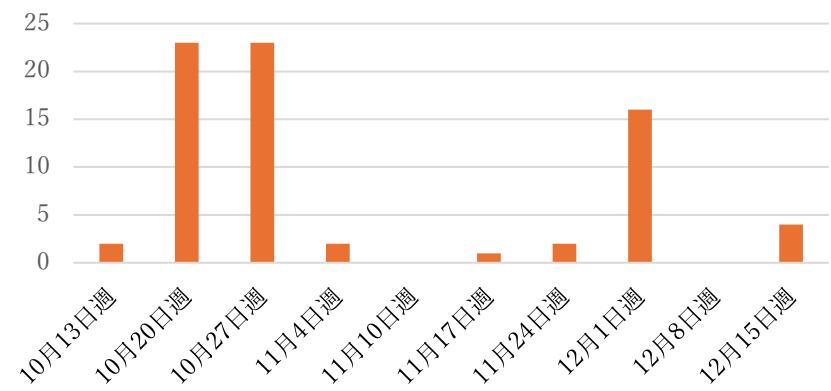
令和7年12月
粉河中学校
保健室



インフルエンザが増減を繰り返しています。流行している変異株は、感染拡大のスピードは速いものの、症状や重症度は今までと変わりないようです。ワクチンも有効とのことなので、予防接種を迷っている人は、接種しておくと良いかもしれません。

もうすぐ冬休みです。手洗い、うがい、3食しっかり食べて、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけて、充実した冬休みを過ごしてください。みなさんのもとに、サンタさんが訪れますように。

インフルエンザ感染者数 12月16日時点



粉河中学校のインフルエンザ感染状況

○R7年4月以降

- ・インフルA型(10~12月) 30.9%
- ・インフルB型(4~5月) 10.3%
- ・新型コロナウイルス(4月~8月) 1.3%

○R6年度

- インフルエンザ 全校の6.9%
新型コロナウイルス 15.6%

昨年度に比べて、今年は新型コロナウイルスは少ないですが、インフルエンザは感染者が増加しています。

意識しよう！

パーソナルスペース



パーソナルスペースとは…

自分が「他人に入ってこられたくない」と無意識に感じる、目に見えない心理的な縄張りのこと。
相手と一緒にいるとき、不快に感じない、心が安心する距離のこと。

実際の距離だけでなく、気持ちの境界線も含みます。



距離感の大きさ



① 腕1本分の距離が目安

② 相手になんて伝える?
「近いから、少し離れてくれる?」
「ごめんね。この距離はどう?」

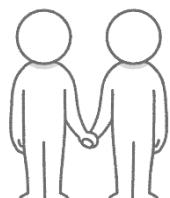
③ 中学生はトラブルが発生しやすくなるレベル

④ 親しき仲にも礼儀あり
相手は喜んでいると勘違いしていませんか?

パーソナルスペースの分類

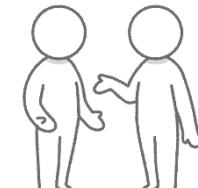
密接距離

0~45cm以下
家族、恋人など
ごく親しい間柄



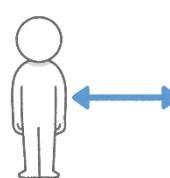
個体距離

45cm~1.2m以下
家族や友達など相手の
表情が読み取れる距離



社会距離

1.2~3.6m以下
教室など相手の手が
届きにくいが、会話は
できる距離



公衆距離

3.5m以上
講演会、集会など、
個人的なやりとりは
できない距離



安心できる距離は、相手との関係性や状況、性別、年齢、国民性など人それぞれ違います。また、時間の経過と共に変化します。友達と話が盛り上がったり、興奮すると、距離が近くなりがちです。自分は良くても、相手が不快に感じていないか、距離を意識することは、相手への思いやりにつながります。まずは、今の自分の距離感を確認してみてください。