

保健だより



令和4年12月19日
明和県央高等学校 保健室
—第6号—



あっという間に今年も終わりが近付いてきました。冬休み目前で、楽しい気持ちが大きくなっている人もいるかもしれませんね。冬はイベントが多い時期ですが、季節の変わり目で体調を崩しやすく、様々な感染症の流行シーズンでもあります。特に今冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されており、県内でもすでにインフルエンザによる学級閉鎖等の報告も出てきています。冬休みに入る前に、今行っている感染症対策を見直すとともに、生活リズムを整えて感染症にかかりにくい身体づくりを心がけてくださいね。

さて、年の瀬にかけて行う「大掃除」。身の回りの整理整頓はもちろんですが、頭と心の整理を行う良い機会でもあります。やり残していることや、心残りになっていることはありませんか？この機会に、1年間を振り返ってみるのも良いかもしれません。今年のうちにはできることは今年のうちには済ませ、新しい1年を気持ちよく迎えるための準備をしておきましょう！



感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



「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がち、また誘惑も多いときです。雰囲気が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といった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。



学校カウンセラーから県央生へ

「認知行動療法」って聞いたことがありますか？人にはそれぞれ考え方や行動に違いがあります。それが個性という捉え方もありますが、その考え方が自分を苦しめる場合があります。

例えば、メールを送って返信が来なかった時に、Aさんはいつもネガティブに捉えてしまう。「きっと私のことが嫌いになったんだ」「何か悪いことを言ってしまったかな…私のせいかな」と悪い方へ、悪い方へと追い込んでいってしまう。Bさんはいつもポジティブで、「きっと今手が離せないんだな」「またあとでメールしてみよう」と前向きに考える…。Bさんのように考えることができれば、気持ちは楽になります。

自分の中の考え方の偏りや歪みを少しでも修正し、ポジティブに考える癖をつけていくと、生きていくのが楽になってきます。

落ち込んだ時、自分自身を俯瞰（ふかん＝高いところから見おろす）し、自分の良いところを見つめ直して、自分を信じて前向きに進んでいってほしいと思います。

