

保健だより



令和5年2月2日
明和県央高等学校 保健室
—第7号—

今年も元気に!



新しい年がスタートして1ヶ月。新しい年の幕開けに際し、皆さんはどんな目標を立てたのでしょうか。それぞれの立場・考え方によって十人十色の目標があるかと思えます。そんな皆さんには、ぜひ“目標を立てるだけ”ではなく、“目標達成に向けた行動をとる”ところまでつなげてほしいものです。

それぞれが立てた目標を達成するためには、どんなことが必要でしょうか。すぐに取りかけられるもの、時間が必要なもの、自分だけでは進められないこと…。目標達成に向けた道のりには、多くのステップが必要になってきます。なかなか届かない壁（高い目標）だとしても、小さな経験を積み重ねて階段を作り、一步一步近付いていけば、いつか辿り着く日が来るかもしれません。また、様々な経験を積んでいくうちに今までと違う道（選択肢）に気がつくかもしれません。ぜひ、小さな一歩を積み重ね、自分自身の力として蓄えていってくださいね!



再度対策の見直しを!!

感染症シーズン真っ只中!



新型コロナウイルスが話題になって早3年が経過しました。世界中で大混乱となっていた初期と比べ、行動制限や健康観察期間など見直されることも増えてきましたね。学校行事等も徐々にできるようになり、皆さんが活動する姿を見る機会が増えて嬉しく思っています。

さて、一昨年から懸念されていた、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行。今シーズンは、昨シーズンよりもインフルエンザの報告数が増加傾向にあります。気温が低く、空気が乾燥している冬は、各種感染症が流行する環境が整いやすくなっています。寒い季節だからこそ、皆さんに確実に実施してほしいのは、①丁寧な「手洗い」と、②適度な「換気」です。冷たい水に触れたくない、寒いから窓を開けたくない…。という気持ちもわかりますが、ウイルス達がイキイキと活動する場面は少しでも減らしたいところです。皆さん自身がイキイキと活動するため、今行っている感染症対策を見直し、自分ができることを再度徹底してくださいね!



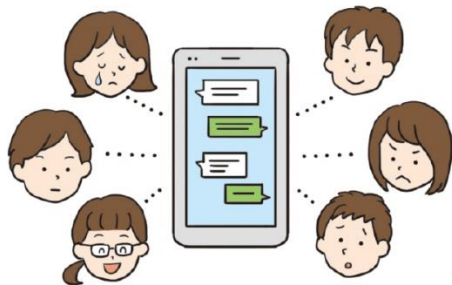
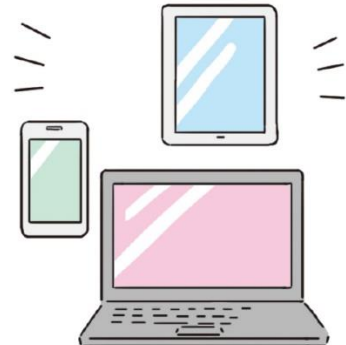
対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

石けんを使ってすみずみまで!

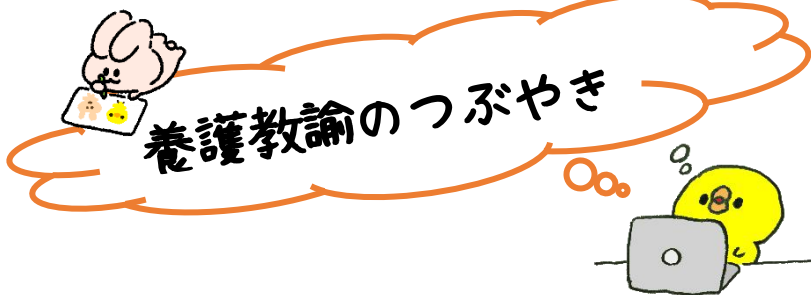
立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があると言えるでしょう。



このところ、冷たい風が強く吹いたり、雪が降ったりして、一段と冷え込む日が続いていますね。欠席者や保健室来室者が多い日もあり、皆さんの様子が気になっています。

保健室に来室した人に声をかけると、「朝から体調が悪くて・・・」と話す人や、「とりあえず登校はしようと思って・・・」という人も少なくありません。授業に参加しようという姿勢は素晴らしいのですが、少し心配になることもあります。体調不良のまま登校すると、どんなことが起きる可能性があるのでしょうか。例えば、急激に症状が悪化して自力で帰宅できなくなったり、知らないうちに周囲の人へうつしてしまったりする可能性もありますよね。

特に今は、新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや感染性胃腸炎等も流行する時期です。自分の健康状態を踏まえて、【体調不良の時は休養第一！】を徹底して、想像力を働かせながら日々の健康管理に努めてくださいね！

たいちょうふりょう
体調不良!?
とっころやく きゅうよう
特効薬は「休養」です!

