



ほけんだより



2020年
11月号
男鹿海洋高校
保健室

秋も一段と深まり、陽だまりの恋しい季節となりました。紅葉も終わりに近づいています。休みの日は、近所の公園へ猫と出かけ、見事に色づいたイチョウの木の下でまったり過ごすのが楽しみです。みなさんの楽しみは何ですか。朝夕冷え込みますが、健康に留意して秋を楽しみましょう。

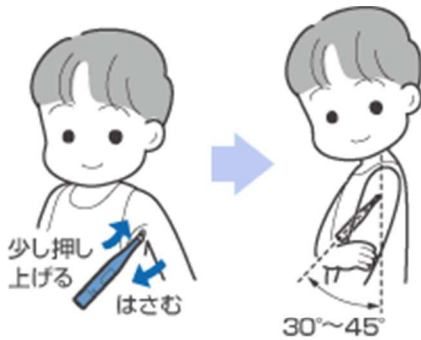
<11月 月間保健目標 .. 健康な冬季の過ごし方>

気温が下がり、空気が乾燥してくるこれからの季節は、『かぜ』『インフルエンザウイルス』『ノロウイルス』、そして『新型コロナウイルス感染症』など、さまざまな感染症に注意しましょう。保健室の来室者は、のどの痛みや鼻水、頭痛といった風邪のような症状がよくみられるようになりました。

◎朝起きたら、体温測定をするなどして、自分の体調管理を行いましょう ~正しく測定できますか~



表示部を内側に向ける



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

たまたま、正しく測れていない人も？



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ

横から差し込むと、先端がでてしまう。

低体温について

低体温とは、体温の平均が36度に満たない人をいいます。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると、頭痛や肩こり、内臓の働きが弱るなどの症状がでます。

こんな人は低体温が原因かも！？

- ・授業に集中できない
- ・いろいろ面倒くさい
- ・かぜをひきやすい

※体温が一度下がると、免疫力が30%も下がると言われており、感染症にも罹りやすくなってしまいます。

◎感染症予防の基本は、手洗いです



体温UPの方法

- ☆温かい食べ物、ニンニクなど。
- ☆ゆっくり入浴し、体の芯まで温めて。
- ☆背中・太腿・背中など大きな筋肉を動かす運動を。
- ☆衣服で体温を上げて。3つの首（手首・足首・首）を温めて。シャツの重ね着。
- ☆温かい気持ちで体温UP！

自分も大切！相手も大切！気持ちが伝わるコミュニケーションを考えてみよう。

Q. 普段の自分のコミュニケーションを意識し、さっそく下の質問に答えてみよう

言いづらいこと、うまく伝えよう！

友達に対する、怒りや悔しさ。
どうやって伝えたらいいのでしょうか？

質問 あなただったら、下のような場面で、相手に対してどう言いますか？



あなたの答え

A. 「ふざけんな」「絵が下手なくせに、勝手なこと言うな」

B. 「たしかにダサイかもね…」

C. 「あっそう」「ふ～ん」

D. 「一生懸命描いたのに、そんなこと言われると傷つくな。あなたは、この絵のどこが気に入らないの？」

解説

攻撃型 (言いたい放題)
自分の怒りをそのまま相手にぶつける。

受け身型 (がまん)
本当はむかつくし、悔しい。でも、もめるのはイヤだからガマンする。

無気力型 (あきらめ)
何を言われても気にならない。人が何を言おうが自分には関係ない。

アサーティブ (非攻撃的自己主張)
自分を尊重する (自分の気持ちを素直に認める)。同時に相手も尊重する。

	自分OK	相手OK	特徴
攻撃型 	○	×	自分はスッキリするが、ケンカになる可能性大。「あんなこと言わなければよかった」と、後で後悔するパターン
受け身型 	×	○	相手は言いたいことを言えたのだから納得する。また、ケンカにもならない。でも、自分はイライラして、ストレスがたまる
無気力型 	×	×	悔しさや怒りを外に出さずにガマンしているうちに、身につけたパターン。本当は楽しくないのだけど、仕方ない、という感じ
アサーティブ 	○	○	自分と相手の両方の気持ちを大切に。トラブルを、よりよい人間関係を築くチャンスに変えられる

自分も相手もOK!

それがアサーティブな対応
あなたもアサーティブになってみない？

1. 自分の隠れた気持ちに気づくこと。
2. その気持ちを相手に伝える。その時に、「私」を主語にして話す。(例: 「あなたは～すべきだ」でなく、「私は～してくれと嬉しい」)
3. 強い情緒表現 (例: むかつく、ふざけるな) を避ける。相手に伝わるように、素直に、ていねいに話す。

※相手も尊重した上で、「誠実」に「率直」に「対等」に自分の意見を伝えてみよう

※インフルエンザ予防接種について

ワクチンが効果を維持する期間は、接種後1～2週間から約5ヶ月です。接種は遅くとも12月上旬までに実施するのが望ましいです。医療機関に事前に問い合わせましょう。