

ほけんだより

令和2年 2月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保健室

一時的に冷え込むことはあるものの、今年は暖かい冬ですね。例年この季節に大流行しているインフルエンザも感染性胃腸炎にかかる人も、今のところ多くはありません。
今ニュースで話題になっている新型コロナウイルスによる肺炎もインフルエンザも感染性胃腸炎も、予防方法は同じです。手洗い・マスク、そして自分の免疫力を高めるために栄養と睡眠をしっかりとり、なるべく人ごみには行かないようにしましょう。

インフルエンザ(新型コロナウイルス)の予防のポイント

インフルエンザにかからないために、普段から以下の予防対策をしっかりと実行してください。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりとる。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

<マスクやアルコール消毒で油断しないで！>

新型コロナウイルスの流行で、店頭から一時的にマスクがなくなりました。マスクはかかっている人はもちろん、まだかかっていない人が予防的につけることも大切です。ただ、「鼻がマスクから出ている人」「マスクで口を隠さずにあごにかけている人」「サイズが合っていないで、顔とマスクの間にすきまがある人」など、間違った使い方をしてしまうと、効果が下がってしまいます。

また手をアルコールで消毒するときに、少しでも水でぬれているとアルコール濃度が薄くなって効果が下がってしまうし、アルコールで死なない細菌やウイルスもあるので、アルコール消毒があるからといって油断して、手洗いをいいかげんにしていると、感染リスクが高まります。

橘高生は、手を拭くタオルやハンカチを持っていない人もいますので、

正しい手洗いをして、清潔なハンカチやタオルで手をふくようにしてくださいね。



コミュニケーションのとり方も「勉強」が必要な時代

4月から保健室にはいろいろな相談がもちこまれました。中でも女子の友だちトラブルが多く、しかもそのことで学校に来たくないと思うほど深刻になってしまうこともありました。

<主な友だちトラブルの相談>

- 1、今朝学校に来て、仲の良い子に話しかけたら無視された
- 2、友だちの SNS にうざいとかむかつくと書いてあったけれど、あれはきっとわたしのことに違いない
- 3、クラスの人がわたしのほうを見て笑っていたのは、わたしの悪口を言っていたに違いない
- 4、自分はいろいろな人と仲良くしたいのに、友だちは自分が他の子と話すと機嫌が悪くなる
- 5、自分がいやなことがあって落ち込んでいたのに、慰めに来てくれなかった
- 6、数人の友だちから一方的に、自分の悪いところを責められた
- 7、仲の良い友だちが自分の悪口を言っていたと、他の人から教えられた
- 8、自分は悪口を言っていないのに、友だちの悪口を言っていたと言いつらされた
- 9、友だちが、自分の機嫌で言うことややるが変わるので、振り回されて疲れる
- 10、グループの中で、仲の良い人と悪い人がいて、いたばさみになって疲れる
- 11、SNS で自分の悪口が書かれていた



え？！これ、わたしのことじゃないの？！と思った人もいたかもしれませんが、これは一人や二人の相談ではなく、年々数も増えています。本来は友だちどうして話し合ったり、あやまったりして解決する問題ですが、いじめに発展する可能性もあったり、またこのことで学校に来られなくなったりすることもあるので、保健室や学年の先生が間に入って解決の手伝いをする人も少なくありません。

そこで今年1月、1年生を対象にコミュニケーションのとり方の勉強(ソーシャルスキルトレーニング SST)をNPOさいたまユースサポートネットの先生に授業で教えてもらいました。勉強したのは「コミュニケーションの基本」と「休んだ日の授業のノートを借りるときには、どういうふうにお願いするとよいか」「放課後の委員会に都合が悪くて出られないときに、だれかに代わってもらうために、どういうふうにお願いするとよいか」という具体的な事例です。実際に橘高校にはうまくできない(強く言いすぎる、人に頼めない)人もいますので、楽しそうに、でも真剣に取り組んでいました。

教科の勉強と同じで、最初からうまくできる人はいません。
この橘高校で保健室や、先生たちの助けを受けながら、少しずつコミュニケーションを勉強していけるといいですね！



どちらの言葉を選びますか？