

ほけんだよ！冬号

尚志高等学校保健室
平成31年1月25日発行



新しい年を迎えて、何か目標を立ててみましたか？ 何事もスタートが大切です。去年よりも少しでもステップアップできるような目標や計画を立ててみましょう。目標なくただ勉強や部活動等に励むより、目標を作るだけでもその効果は違います。達成したときの喜びや達成に至るまでの努力した自分はさらに自信へと繋がることでしょう。

さて、インフルエンザが全国で猛威を振るっており、警報レベル 30 を超えたと厚労省から発表がありました。本校では、感染症対策としてモーリスによる噴霧器を各教室に設置しています。このモーリスはミストが室内空間を漂い、浮遊菌や落下菌と接触して落とし、さらに除菌消臭効果を発揮します。適切な管理の下で使用してください。個々の予防として、症状が現れた際、早めに風邪薬の服用や、受診とともに栄養・休養・睡眠をたっぷりとり、早く治す努力をしましょう。また、冷えは体の抵抗力を弱めます。女子はスカートの中の寒さ対策を、男女ともに下着の着用等で体の保温に努めましょう。卒業や進級に向けて悔いの残らないような学校生活を送りましょう。

◇ポジティブな言葉かけ『アフメーション』◇

アフメーション

否定的な言葉「～ない」と肯定的な言葉「～する」とでは、どちらが聞いていてよいだろうか？ 気分がいい方はどちらだろう。

人は、前向きな言葉かけをすることによって、行動を変えていくことができる。「ああ、ムカツク」と言えば、自分自身でストレスを増幅させる。「いい天気だ、気持ちがよいなあ～」と言えば、それだけで気分が明るくなる。

これを専門的な言葉では「アフメーション」という。プラスの言葉や前向きな言葉、問題解決に導く言葉を意識的に唱えることによって、マイナスの気持ちから意識を変えていくものである。わかりやすくいうと、無理だと思いきなり「できない」と諦めていたことを「できる」と語りかけるようにすることによって、心の持ち方が変わるということである。

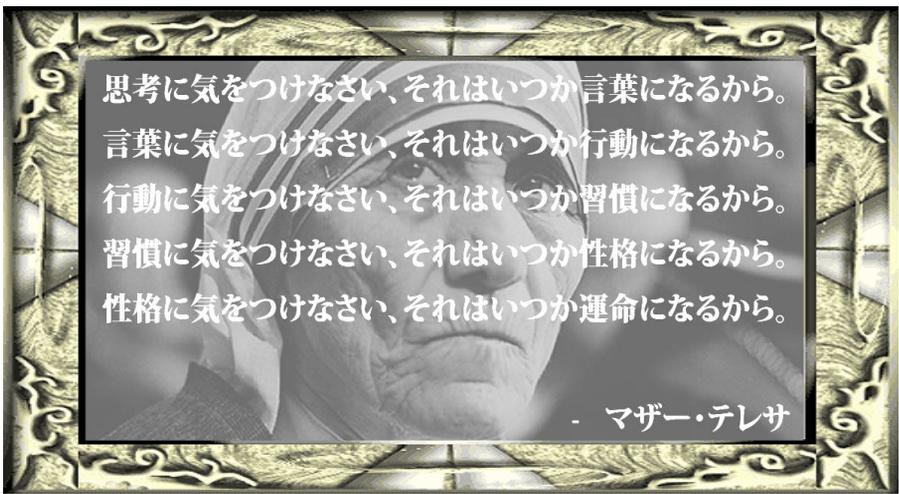
どんな言葉でも結構である。「絶対、卒業する」とか「お金持ちになる」とか「玉の輿に乗る」、「かわいくなる」、「かっこよくなる」等、どんなことでもいいのである。あなたの前向きな言葉が行動につながり、行動が習慣につながり、習慣が性格につながるのだから。

サッカーで活躍している本田圭佑選手の小学生時代の作文にはこう書いてあった。「ぼくは大人になったら 世界一のサッカー選手になりたいと言うよりなる。」と。その他に、野球のイチロー選手やゴルフの石川遼選手等もこのアフメーションを実践している。

あなたもアフメーションを実践してみよう！

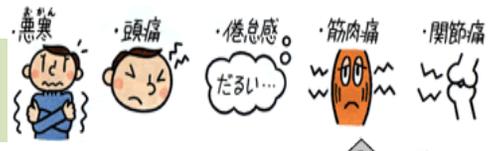
ポジティブになる10の方法

- 1 口癖を直してみる。
- 2 他の人と比較をしない。
- 3 ポジティブな人と話す。
- 4 テレビをだらだら見ない。
- 5 常に微笑む。スマイル
- 6 自分1人でしようとする。
- 7 ありがとうを言う。伝える。
- 8 視点を変えてみる。
- 9 軽い運動をしてみる。
- 10 1日1回他人を褒める。



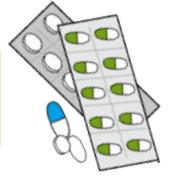
インフルエンザの症状

- 38℃以上の発熱
- せきやのどの痛み
- 全身の倦怠感
- 関節の痛み 等



インフルエンザの治療法

発症後 48 時間以内であればイナビル、タミフル、リレンザ、ラピアクタ、ゾフルーザ等のインフルエンザ治療薬がある



インフルエンザの予防法

- 人ごみを避ける
- こまめな手洗い
- 室内の温度湿度の管理
- 保温
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 休息・睡眠
- ストレス・疲労をためない
- 重症化を防ぐワクチン接種等



インフルエンザは、『出席停止』扱いになります。出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です。医師から「インフルエンザ」と診断された際には、必ず学校まで連絡願います。後日提出する際に必要となりますので、処方薬説明書を保管しておいて下さい。症状が出ていても元気な人ほど健康を過信してなかなか病院へ行かず、その結果、症状を悪化させてしまい、長期間、寝込むことになってしまうこともあります。「早期診断」、「早期治療」が症状を悪化させない、自ら感染を広げない『キーワード』です。そして、咳エチケットも忘れずに。。

A型インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真 | A型インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真