



令和5年 1月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.10

新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

毎朝、ご家庭での検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。

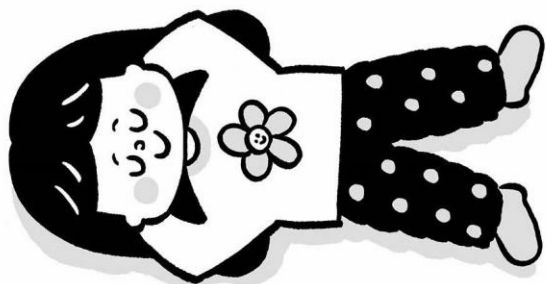
発熱や倦怠感、のどの違和感等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合や、同居する家族等に同じような症状がある場合は、念のため登校を控えてください。

昨年、一昨年はインフルエンザがあまり流行していませんでしたが、今シーズンは増加傾向にあるようです。また、同時に新型コロナウイルスとインフルエンザにかかってしまったという人もいますので、注意が必要です！

3学期も引き続き、感染症対策についてのご協力をお願いいたします。



ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



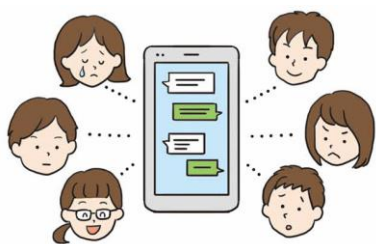
健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない ● 体を冷やさない
- トイレを我慢しない ● 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

立ち止まって、考えて ～言い方・伝え方～

近年、メールや SNS の普及で、人と人とが互いに顔を合わさず、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一つです。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。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！

背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！

～自宅学習に入る3年生へ～

明日から何をしようかと楽しい気持ちでいっぱいな人も多いかと思います。

- ①4月からの生活を想像すれば、今から規則正しく過ごすことが大切です。何をするにも「健康」が第一。体と心の体調管理ができるようにしましょう。感染症対策も引き続きしっかりと！
- ②体調面に不安がある場合は早めに病院を受診し、4月からの生活に備えましょう。進学・就職にかかわらず、なかなか病院に行く時間がとりにくくなるかもしれません。歯科医院や眼科医院などの受診が必要な人は、この機会に受診しておきましょう。
- ③たばこ・お酒などの誘惑に負けないようにしましょう。また、SNSでのトラブルや性犯罪などに巻き込まれないように気をつけましょう。自分の身は自分で守ること！
- ④新生活への不安も出てくるかと思います。一人で抱え込まず、家族や先生などに相談しましょう。

何か気になることがあれば、いつでも保健室に来てください。