



保健室・相談室便り

平成30年10月号
甲府西高校 保健安全部

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。一方で、朝夕と昼間の気温差が大きいため、体調をこわしやすい時季でもあります。登校前に天気予報を確認したり、気候に合わせた服装で体温調節できるように準備をしましょう。体調管理をしっかりして、実りの多い秋にしてください。

10月10日は健康の森ウォーキングです！

事故や怪我などのトラブルを防ぐためには、健康管理が非常に大切です。体調を整えて参加しましょう。

<前日は・・・>

- ・早めに布団に入って、睡眠を十分にとりましょう。
- ・着替えを用意しておきましょう。
(特にTシャツ・タオル等の準備を忘れずにしましょう。)

<家を出かける前に・・・>

- ・余裕をもって起きて、食事は必ず食べてきましょう。
- ・体温、食欲の有無、体全体の状態など、健康チェックをしっかり行い、体調の確認をしてください。

<スタート前は・・・>

- ・筋肉痛や怪我の予防のために、準備運動はしっかり行い筋肉をほぐしておきましょう。

<走行(歩行)中・・・>

- ・自分の体力に合ったペースを守る。マイペースで歩く・走る。
- ・水分塩分補給は必ず行いましょう。(汗が出ると体内の水分塩分が失われます。水分塩分が少なくなると血液が凝縮して心臓に負担がかかります。さらには体温が上昇して生命も危険な状態になります。)
- ・交通事故にも注意しましょう。

運動が過度な場合のサイン

SOS

- ・呼吸が苦しい
- ・めまいがする
- ・足がもつれる
- ・吐き気がする
- ・冷や汗が出る
- ・激しい頭痛がする
- ・足の筋肉、関節等が痛い
- ・心臓がドキドキして心拍数が増える
- ・その他、普段にはみられない症状がある

このような症状がある場合は・・・迷わずに一番近くにいる人に伝えましょう！

<ゴールをしたら・・・>

- ・急にとまらず、歩きながら呼吸を整えましょう。
- ・汗をしっかり拭き、体が冷えないうちに着替えをしましょう。

<帰宅をしたら・・・>

- ・ゆっくりお風呂に入り、手足などのマッサージをしましょう。
- ・食事をして睡眠をしっかりとりましょう。・ゆっくり休養しましょう。

知っていますか～インフルエンザ流行について～

9月(2018年)上旬から全国で500人、15都道府県で学級閉鎖を行う学校がありました。秋口から流行が始まる原因として専門家は、海外渡航(特に季節が反対の南半球)の際の感染や、日本の気候が亜熱帯型に近づいている影響を指摘しています。(本州各地では2015年頃から夏に感染するケースが出始めています。) 予防に努めましょう。

10月15日は

世界手洗いの日



世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。石けんを使って正しく洗うことができれば、そのうちの100万人の子どもたちの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。手洗いは、風邪やインフルエンザ、食中毒などの予防にも有効です。健康で過ごすためにも欠かせません。皆さんも、しっかり手を洗いましょう。

<正しい手洗い6か条>

- ・爪を短く切ること
- ・石けんをよく泡立てること
- ・爪の間、手首も洗うこと
- ・泡をきれいに流すこと
- ・20秒以上かけて洗うこと
- ・きれいなハンカチで手を拭くこと



相談室便り 10月号



数年前の相談室便りに文化庁が行った『国語に関する世論調査』を取り上げました。この調査は平成7年度から、日本人の国語に関する意識や理解の現状について調査し、(省略)国民の国語に関する興味・関心を喚起することを目的に行われており、言葉の使われ方の変化や新しい言葉の広がり具合が具体例を挙げて述べられています。先日 H29 度の調査結果が公表されました。某新聞のあるコメントによると、言葉の意味は変わり、その使い方が多数派になればそちらが普通になっていくもので、変わり方も様々だ、とのことでした。

相談室での業務の中で、あえて明記することはありませんが重要な作業の一つに、「話のすり合わせ」があります。話し手はどんなふうに伝えたらうまく伝えられるか、を考え、聞き手は話し手が言っていることを背景や状況も含めて理解しなければなりません。そのため少しでも疑問がわくと、「それは～ってどういうことかな？」と自分の言葉に置き換えて理解するようにしています。以前流行っていた言葉で「よくななくないですか？」と話されたときは、それは否定か？肯定か？と私の中で緊張が走ったのを覚えています。すかさず言葉の真意を尋ねると、「そんなのフィーリングですよ。良いも悪いも関係ない」と返事があり、意味のない言葉に振り回されると落胆したことがありました。境遇や生活歴などが全く異なる集団は、一方的な話しでは聞き間違いや思い込みは必ず生じるもので、しかもそれが対人関係のトラブルになることが多いのです。友だち同士や家族間といった身近な間柄でも、「いちいち聞かなくたって分かります」「だってこんなふうに思うのって当然じゃないですか」「イミフ(意味不明)」は決して軽視すべきことではないのです。

さて、毎回伝えている相談室の利用ですが、相談室では上記のように話をすり合わせながらその本人に一番良い解決策を考えています。そのためには話をする必要があります。そこまでは自分の意志が必要ですが、その先は一緒に考える味方がいると思えば気持ちは楽になるはず。こんなふうに言ったら変に思われるかな？なんて恥じることはありません。相談室を訪れるという少しの勇気で気分は変わると思います。ご家族の方からのお話もうかがっています。担任の先生か、保健室や相談室にお問い合わせください。

< 10月の相談室開設日 >

1日(月)	12:30～18:00
2日(火)	11:30～18:00
3日(水)	14:00～17:00
11日(木)	12:30～18:00
16日(火)	14:30～18:00
17日(水)	12:30～18:00
19日(金)	14:30～18:00
23日(火)	14:30～18:00
25日(木)	10:00～17:00
26日(金)	14:30～18:00
30日(火)	14:30～18:00