

10月

# ほけんだより



県内熊出没  
要注意

枯れ葉が舞い散り始め 日暮れが早まります

NO. 5 10/30

横手高校保健室発行

不安定な気候が続きます。朝からどんよりした天候に左右され、体調が優れない人も多くなりました。また、秋も深まり、日中の気温差が非常に大きい時期となりました。登下校時は、しっかりと寒さ対策をして風邪をひかないようにしましょう。

そして、今年も季節性インフルエンザ・感染性胃腸炎などの冬の感染症の流行シーズンに突入します。メディアでも盛んに取り上げられていますが、新型コロナウイルス対策と合わせて、思わぬダメージを受けないように予防と免疫カアップに努めましょう。

横手保健所発行の「子ども感染症情報」は生徒玄関前に掲示していきます。随時Checkして参考にしてください。

一人ひとりの心がけが、本人の感染症の予防と集団への感染拡大防止につながっていきます。この後も、引き続きよろしくお願いします。

## 季節性インフルエンザの 予防接種について



今年度に限り、行政の予防接種助成事業があります。手続きも助成額も行政によって多少異なります。各自確認の上で手続きをお願いします。

体調や体質は個人差がありますので、各自計画的に予防接種をお願いします。ご家族とよくご相談ください。

- 体調と体質に合わせる……体質、持病、予防接種の副反応も個人差があります。体調が良い、最適な時期を選んでインフルエンザの予防接種を計画しましょう。
- 各医療機関に事前電話相談を…既に受付は開始されていますが、各医療機関ごとに実施時期が若干異なります。まずは、かかりつけ医に電話で相談の上で予約を。

※ 来院時の注意事項、時間帯指定など様々な制約が生じる可能性もあります。必ず医療機関には、事前に電話で問い合わせることをお勧めします。

気温低下 空気が予想以上に乾燥しているこの時期。乾燥は大敵！

## のどの潤いは秋冬の感染症予防のカギ

水分補給とうがいで **のど** を潤し快適に。



最近、のどイガイガしませんか？水分補給は、感染予防の効果もあります。乾燥したのどに付着したウイルス・細菌は付着しやすいので、こまめに潤しましょう。

# 気持ちを必要以上に落ち込ませない方法

本校スクールカウンセラー 佐藤 さゆ里 先生

自分のココロ 分かるようで分  
からない どうしようもない時  
があって当たり前。

## 1 そもそも気持ちが「沈むこと」は悪くないことかも。

私たちは、様々な感情を味わいながら人生を送ります。その中で知らぬ間に、感情を大きく「いい感情」「悪い感情」の2つにグループ分けしています。

悲しい、ドキドキ、悔しい、ガッカリ そもそもこれらはワルモノでしょうか。答えは「いいえ」。

どの感情も、私たちにとって意味ある大切な感情。まずはじめに「ワルモノ」というレッテルをいったん外してみましょう。

何らかの引き金になるエピソードがあって、感情は生じます。

沈んでしまうのは、沈んでしまうくらいの何かがあったからこそ。ですので、沈んでいる自分に「そうだよね」「こんな気持ちにだってそりゃなるもんだよね」と声をかけてあげることが必要です。

心理学の一つにフォーカシングというものがあります。これは「自分のココロの声に寄り添う」というもの、自分の感覚に自分自身がひとまず OK をおくってあげることも、とても意味があるものなのです。

## 2 気持ちが沈んだ時の対処法

前述のように、沈むこと自体はワルモノではなく、いけないことでもありません。しかし、どのくらいの深さまで沈むか、どのくらいの期間続くのか、どのくらいの困難さでできるのかは、大事にしていきたいところです。

つまり「上手に沈む」ことが大切ということです。

### ① 信頼できる人に上手に頼る

丸ごと受け止めてくれる人、分かろうとしてくれる人が皆さんの周りにはいることと思います。そんな人に「話せる範囲で」「自分の言葉で」語ったり、共感してもらうことも心が元気になるものです。なかなか上手に「他人に頼る」ことができないがんばりやさんも多いです。しかし、そんな控えめな気持ちの一步先には、みなさんを大事に思っている人が待っています。キーワードは「頼る」です。

### ② 思考パターンを生かす

人はそれぞれ、自分のオリジナルの思考パターンを持っています。同じエピソードを体験しても、その人がだんからどの思考パターンを使うことが多いかによって、その後の苦しさや質や量に差を生じさせます。ですので、現在の自分の思考パターンを知るきっかけにし、その後、新たな思考パターンを獲得することもおすすめです。

### ③ 沈むきっかけにしない工夫

他者に優しいタイプは、嫌なことを体験したその時、自分の気持ちを飲み込むことが多いものです。「本当はこうだったんです！」など本当に伝えたかった事実を飲み込んだままだと、苦しさが大きくなり、やがて沈むきっかけになることもあります。そもそも沈む体験をしないうように、必要な場面で上手な自己主張が出来るように、自己主張(アサーション)の力を獲得することが、自分を健康に守る意味でもとてもおすすめです。

そのとき、その場で解決出来れば、あとあと苦しさと共に歩む必要がないこともたくさんありますね。

11/25 (水) 2年生対象の性教育講座は、SC さゆ里先生が講師です。

アサーションに関する内容を中心に ☆ 人と人との関係をより良くするためのヒントを学びます。