



11月おけんだよい

栄中学校

令和元年11月5日

保健室

素晴らしいハーモニーあふれた合唱コンクールが終わりました。

11月は定期テストを控え、職業体験等の取組もあります。

引き続き、体調管理をしっかりとしましょう。

今年のインフルエンザ情報

いよいよ風邪・インフルエンザシーズンの到来です

A香港型



全国的にみても今年はインフルエンザ流行の時期が早く、札幌市内（東区）でも休校になった小学校や学級閉鎖の措置をした中学校ができています。

今年のインフルエンザ予防接種用ワクチンの確保状況は足りているとの情報ですが、受験を控える3年生は、任意ではありますが、念のためにも、本年度中に予防接種を受けられることをお勧めします。

朝晩の冷え込みから寒暖の差が激しい季節ですので、風邪やインフルエンザ対策をしっかりと行いましょう。

風邪が流行る季節です！

インフルエンザではないけれど、風邪の症状で保健室へ来る人が増えています。

症状は



しつこい咳



鼻水・鼻づまり



頭痛・だるい



のど痛

熱は出ても微熱程度。熱はないので学校に来るのですが、授業が辛いと訴えて来室する人が増えてきました。

でも、中には寒い服装・朝食ぬき・寝不足・食生活の乱れなど自己管理ができていない人も...

風邪を治すのは自然治癒力！

風邪を治すのは、自分のからだの中の自然治癒力です。

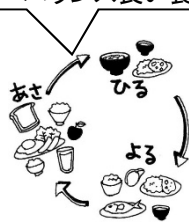
風邪薬は、風邪の症状を抑えるだけ。

栄養・保温・休養が自然治癒力を高めるために必要です。

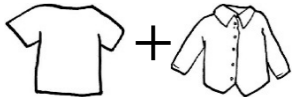


手洗い・うがい

バランス良い食事



普段から寝不足しない



温かい服装

薄着・寝不足・生活の乱れ・ストレスがある人は、風邪をひきやすく、治りづらいですよ。

ワイシャツの下には下着を着よう。

ストレスをためないで、規則的な生活をしている人は、風邪をひきにくいという研究報告があります。

ストレスをためると白血球の働きが鈍くなり、からだの抵抗力が落ちてしまい、風邪をひきやすくなります。

ストレスの少ない人って...

いつも笑顔な人
ポジティブな人
規則正しい生活の人



保護者の方へお願い

「先生、風邪薬ください。」「マスクください。」と保健室に来る人がいますが、給食でもアレルギー調査などに取り組んでいることからもお分かりのように、アレルギー反応等の問題・副作用の問題など個人差がありますので、学校には風邪薬を常備していません。

薬やマスク等の準備は、ご家庭でしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

風邪・インフルエンザの流行る季節となりました。朝の健康観察をしっかりとさせていただきたく、重ねてお願いいたします。

今回は、自分で自分を好きと思えるかどうかというお話でした。**自尊心～あなたは自分が好きですか？**

<おさらい>

- ・自分を「好き」と思える人は、「自尊心」が「高く」、コミュニケーション能力が高い人が多いと言われている。
- ・「自尊心」が低いと、日常生活の小さな失敗やストレスに弱く、物事がうまくいかない時に、うまくいかない原因を、自分自身のせいや、周囲の人のせいにし、具体的な解決策につながらず、自信を失い、ネガティブ思考を繰り返す傾向がある。
- ・「自尊心」が高いと、日常生活の小さなストレスや失敗を経験として生かし、次に役立てようとする思考をもちやすい。

5. 自尊心を高める方法

・人と比べない～人は人、自分は自分。



みんなちがって、みんないい

いつも人と自分を比べるクセがついていませんか？

人と自分を比べて勝手に落ち込み、ますます自分に自信をなくしてしまふ。自分と人を比べて羨ましい気持ちを持つ反面、ねたみや嫉妬心もわいてきて、そんな自分がさらにイヤになり、自己嫌悪を感じてしまふ。

なぜ、比べてしまふの？

人と比べられて育つ経験(姉妹兄弟・親戚・友達・親が自分と同じ頃の年齢の時など)や、十分に大切にされていないという感情を抱いている場合、自分は唯一の存在であるとの気持ちが抱けず、承認欲求(他者から認められたい、自分を価値ある存在として認めてほしいという気持ち)が満たされず、自分は他者から認められているのか、価値ある存在なのかを確かめようとして、自分と人を比べてしまふクセがついてしまふ場合があります。

自尊心が低い人が、自分と人を比較すると、問題解決の前にますます落ち込んでしまふ、具体的な問題解決するための心のエネルギーが枯れてしまふ事があるので、人は人、自分は自分と区別して考えるようにしましょう。

・高い目標より、身近な目標から

自分に自信をつけるには、高い目標を設定するより、早めに達成出来る簡単な目標を設定してみましょう。



できた！オシ、天才！

必ず出来そうな目標を設定するのがポイント。人と比較しないところから始めて、目標がクリア出来たら、自分で自分を誉めて認めてあげよう。

自分は出来た、やれた、という経験を積んで、自分に自信をつけていくことがポイントです。この出来た！やれた！という経験を重ねると、少しずつ自信が付き、自尊心を高めてくれます。

・愛情は当たり前ではなく感謝するもの



いつも、ありがとう

人は感謝の気持ちを持てると、幸福を感じます。周囲の悪いところばかりを見つけて、不平不満を抱いていると自尊心は育たずに低いまです。自分をとりまく人や生活の中に、優しさや温かさを見つけて、それらに感謝の気持ちを持てるようになると、自然と自尊心は高くなります。

今回は、いよいよ最終回。

アサーションの考え方の実践編です。

色々な事例を載せますので参考にしてください。

