



寒い日と暖かな日が交互に訪れる今年の初冬、インフルエンザや風邪が流行ってきています。冬休みまであともう少し、体調を崩さないように頑張りましょうね。

令和元年12月2日 札幌市立栄中学校 保健室 発行

風邪やインフルエンザの流行は今のところみられませんが、少しずつ風邪ひきの人が増えてきました。

## 風邪の季節に知っておいてほしいこと

風邪とインフルエンザが違うことは知っていると思います。(今回はインフルエンザではないお話)保健室へ風邪症状で来室する生徒の様子をみると、特に風邪症状が長引いている人は抵抗力が落ちている場合が多いです。

### 風邪症状の特徴とその対策



いずれも薄着や寝不足で抵抗力が落ちている場合が多いです



しかし、ほとんどの人が薄着や寝不足の自覚がありません…。

- ・薄着が当たり前になってない？ (ワイシャツの下に下着を着てる?)
- ・寝る時間がつい遅くなってない？

2. 3日は意識して温かくすること、睡眠を充分にとることを心がけてみよう。

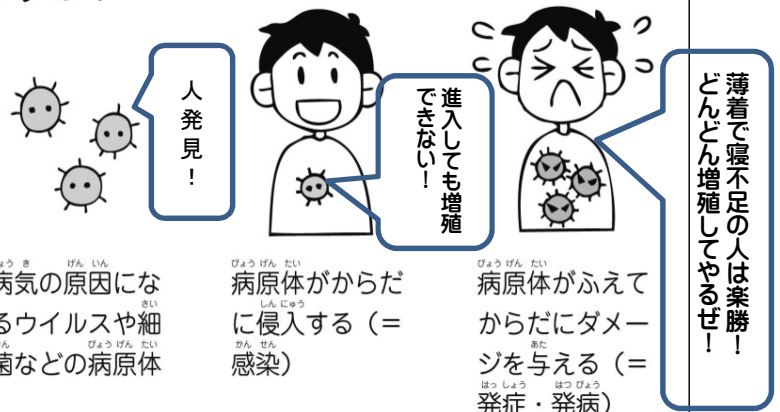


それでも治らない人は、病院を受診して、症状にあった薬を処方してもらいましょう。

温かく(保温)、十分な睡眠(休養)をとることは、ウイルスにすると侵入しづらい身体といえます。しっかり栄養もとれているとGood!

### ウイルスはどうやって病気を引き起こすの？

ウイルスなど病気の原因となる病原体が、からだに入ってくることを「感染」といいます。しかし、これだけでは病気にはなりません。からだの中でウイルスがふえて、からだの組織にダメージを与えることで、病気の症状が出てきます。これを「発症」または「発病」といいます。



前回は、**自尊心**を高める方法についてでした。

<おさらい>

- ・人と比べない、人は人。自分は自分→人と比べて落ち込む人は、人と自分を比べないようにする。
- ・高い目標より、すぐ達成できる目標を持ち、コツコツ達成していく→達成した時は、自分で自分を誉める。達成出来なかった時は、自分を責めるのではなく、達成出来なかった原因を突き止めて、対策を練ってみる。
- ・愛情は当たり前ではなく、感謝するもの→人は感謝の気持ちをもつと幸福になり、自尊心が高まる。

## 6. アサーション実践編～こんな時、どうする？

### ・相手に何かをお願いする時

相手に何かをお願いしたいとき、それを相手が引き受けるか否かはともかく、それを伝えてよいのです。お願いを言えないまま、無力感やイライラ感などをつのらせたり、なぜ自分の意をくんでくれないのかと不満をもつのは、相手に正しく伝えていないことになります。

- ①はじめに、「ごめん」、「悪いけれど」など、相手を思いやる言葉をつけてから、話してみる。
- ②お願いしたい理由を言う。(相手がすぐに話に応じてくれないときは、いつなら話せるかたずねてみる。)
- ③相手の反応が期待はずれでも怒らない。(一呼吸おいて、話を聞いてくれてありがとう、と言う。)
- ④うまくいかない時は、自分のお願いのどこかを変えたら受け止めてくれるようになるか考えてみる。
- ⑤怒らずにおちついて考えることができれば、自分で自分をほめよう。
- ⑥相手がお願いを聞き入れてくれたら、「ありがとう」と言おう。

### ・注意のしかた～、み・かん・て・い・いな

例)あなたが読んでいる本を友だちが急に取り上げ、からかってきました。そんなとき、どうする？

アサーションにはセリフ作りの公式のようなものがあり、セリフ作りのポイントは、**み・かん・て・い・いな**です。

**み**→見たこと(事実)

**かん**→感じたこと、考えたこと

**て**→提案(お願い)

**い**→「いいです」(YES)という場合の返事

**いな**→「いな(否)」(NO)という場合の返事と次のお願い

例)で見ると次のようになります。

**み**→「その本、友だちから借りた大切な本なんだ」

**かん**→「明日までに読んで返そうと思っているんだ」

**て**→「だからすぐ返して」

**い**→「ありがとう。助かった」

**いな**→「返してくれないなら、ちゃんと責任とってもらおうよ。」

これをまとめていうと、「その本、友だちから借りた大切な本なんだ。明日までに読んで返そうと思っているから、すぐ返してほしい。」となります。

2学期は、中学生の今、知っておくべきコミュニケーション力について連載しました。

いくら勉強の成績が良くても、コミュニケーション力が低いと学校生活や将来の生活で苦勞したり、時には心身に支障が出てしまう場合もあります。

中学生の今から、コミュニケーション力を培い、より良い人間関係の中で生活ができる知識とスキル(技術)を磨いてほしいと思います。

こんな時はどうしたら良いだろうと迷ったり、不安になることがありましたら、一人で悩まずに、いつでも保健室へ相談にきてください。(^-^)