

保健便り

平成27年2、3月合併号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室

2月の保健目標

心の健康について考えよう

3月の保健目標

1年の生活を振り返ろう

本校のインフルエンザ罹患人数

() 内の数字は昨年度の罹患人数

1月	20人 (40人)
2月 (25日現在)	12人 (46人)

今年はこんなに少ない！！

引き続き予防に
努めましょう。

県内ではインフルエンザの流行は続いており、学級閉鎖も見られます。

⇒まだまだ流行は続きそうです。

手洗い・うがい・規則正しい生活（睡眠・食事）などに気を配り予防に努めましょう。

心の健康を考える～最近読んだ本の中から～

言葉は人の思いに様々な意思や思考、感情さえも刻み、周りの人だけでなく、言葉を放った自分さえも動かしていくのです。(中略)よい言葉とは、自分の気持ちがほっとしたり、どこからともなく元気が出てくるような言葉。そういう言葉を使っていると自分でも心地よいものです。そして、状況は何も変わらないのに、不思議なくらい元気な気持ちになり、その結果、もっと元気に次の行動に移れるようになります。

引用：「1%の人だけが実行している45の習慣」 著：井上裕之

皆さんは、気持ちが楽になったり、前向きな気持ちになったりできる・・・気分転換できるものを持っていますか？自分なりに心が元気になれるものを日頃からみつけておくが大切です。それが、上記のような自ら発する言葉だったり、スポーツだったり・・・

ちなみに私は、車の中で音楽を聴き、時にそれに合わせて歌う。(少々音程がずれても気にしない) また、せっかく購入しても時々しか視聴しないエクササイズDVDに合わせて体を動かす・・・こんな感じで自分なりの心のもやもや解消法を持っておくことをお勧めします。



しかし、自分自身で解決できないことは、抱え込まないで周囲の誰かに相談しましょう。内容によっては大人に相談することを忘れないでくださいね。

自分自身について、相手についてこんな考え方、かかわり方もあります。



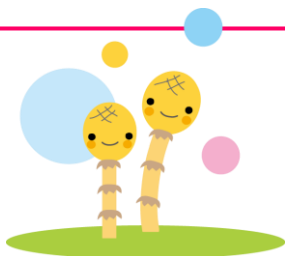
さあ、学年のしめくくりの時期です。
この1年間、心も体も健康的に過ごせましたか？

祝卒業 3年生は、新しい生活が待っていますね。社会人として、
学生としてそれぞれの生活が充実したものになるように願っています。
自分のことは自分でしっかり守ってください。

また、1、2年生は4月からの生活がより良いものになるように
しっかり準備をしましょう。



あせらず、
マイペースで



保健室のドアを開けるなり。。。。

「カットバンください。」「マスクください。」「えらいです。」

それを聞いた私は・・・

「まず、学年と名前を名乗りましょう。そして、もっとわかるように説明してください。」と言うと・・・

「だって、ドアに保健室の入り方が書いてありません。」との回答が・・・これが1、2人の話ではありません。確かに部屋に入る際の注意項目が書いてあるとわかりやすいでしょう。しかし、あえて私は保健室のドアには貼りません。ケースに適した行動を考えてほしいのです。そして、実行してほしいのです。

もちろん中にはきちんと説明できる生徒もいます。特に保健便り6月号で保健室エピソードとして素晴らしい生徒を紹介した後はかなり良くなりました。

もうひとがんばり！！みなさんの変容を期待します！！

