



保健だより

令和2年12月18日
米子工業高校保健室

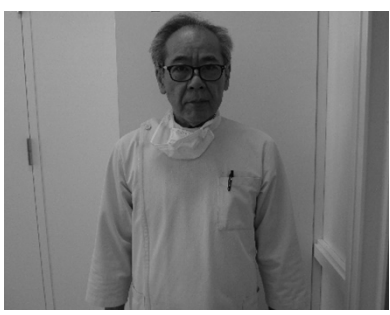


今年の秋冬は寒暖差の変化が激しく、体調を崩した人も多かったのではないのでしょうか？
規則正しい生活習慣で免疫力を高め、元気に新年を迎えましょう！！

米工生の健康をサポートしていただいている学校医・学校薬剤師の先生を紹介します

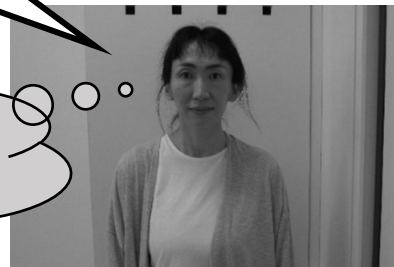
学校医の先生方には、健康診断時に健康に関する相談に乗っていただいています。

*勤務されている医療機関

学校内科医 うらべ ちあき 浦辺 千晶 先生 *高島病院	学校歯科医 わたなべ たかお 渡部 隆夫 先生 *渡部歯科医院	学校眼科医 かんどり たかよ 神鳥 高世 先生 *神鳥眼科医院
		

山本先生には、安全に学習ができるよう、学校内の様々な環境に関する検査の実施や助言をいただいています。

学校薬剤師 やまもと ゆか 山本 由香 先生
*野の花薬局(大山町)



R3年1月18(月)に教室内の
二酸化炭素濃度及び気流粉塵量検査を行います。
あなたの教室にもおじゃまするかも・・・



先生方を見かけた際は、日頃の感謝を込めて挨拶をしましょう♪
一学期の健康診断で要受診と判定され、まだ病院へ行っていない生徒は冬休みを利用して必ず受診してください。

冬は年内で最も感染症が流行しやすい季節です！



11月は全国で新型コロナウイルス感染者数が急増し、鳥取県でも月別の感染者数が過去最多となりました。例年、12月から2月にかけて風邪やインフルエンザ等のウイルスによる感染症が増える傾向があり、今後さらなる注意が必要です。マスクの着用は、自分がウイルスを吸い込むのを防ぐと同時に、他の人へウイルスを広げないために重要です。ご家庭でも、今一度お子様へご指導いただきますようお願いいたします。

冬の感染症予防には「乾燥対策」が重要です！！

【具体的には・・・】

- ①30分に1回、5分程度の換気を行う。
- ②濡れタオルを干す、加湿器を使用する。

最適な湿度は
50～60%



【第1回】
アドラー心理学で
ハッピーライフ♪

【悩みを抱えたまま幸せになることはできない】

皆さんは今、どんなことで悩みがありますか？「やる気がでない」「嫌われることが怖くて自分の意見が言えない」等、人それぞれ違うことでしょう。これらの悩みは一見共通点がないようですが、心理学者であるアドラーは「人間の悩みはすべて対人関係である」と述べています。対人関係が改善されれば悩みが解決し幸せに近づくというのがアドラー心理学です。対人関係は、4つの要素(自分、相手、恋人や上司部下といった関係性、環境)に影響を受けるのでどれかが変われば自然と変化が生じます。しかし、自分を除く3つを変えるのは困難です。対人関係を好転させるには「自分の意志で自分を変える」ことが大切です。自分を変えると聞くと、拒絶したくなる人もいかもしれませんが、何の変化もなく今の悩みを解消することはできません。不完全な自分を不必要に責めず受け入れ、自ら決定していくことで「なりたい自分」へと進んでいくことができるのです。幸せになるための第一歩、踏みだしませんか。

