

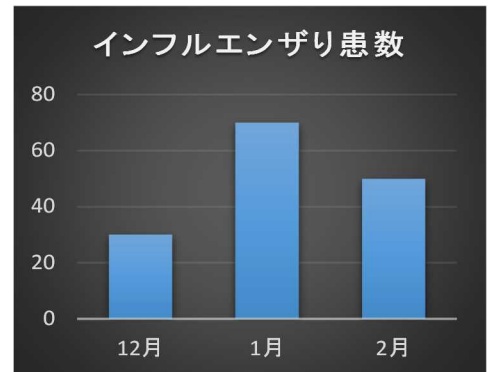
げんきnavi

早春号

小川工業高等学校
健康教育部
2018. 3

例年より早く12月はじめから始まったインフルエンザの流行。みんな咳エチケットや早期対応をこころがけ、流行の予防に努めてくれていましたが、2月末現在で150人の生徒がインフルエンザにかかりました。終息までにはあと少しかかりそうなので、食事・睡眠・水分摂取、換気・手洗い・汗の処理等、油断しないで感染症対策を心がけましょう。

感染性胃腸炎は、昨年度より10件少ない32件です。トイレマナーを守って、この調子で行きましょう！！



快適 清潔なトイレにするために

- 掃除の徹底（便器は毎日洗う 洋式の便座裏は毎日水ふき）
- 各自マナーを心がける
 - * トイレでは スリッパをはき替える
 - * 和式トイレは 座る前に 一歩前へ
 - * 水を流す時 フラッシュバルブを足で踏まない

足を使うなら上に押す



スクールカウンセラー(SC) 若山先生の

Q&A

Q:自分のこと(自分の努力だけではどうしようもないハンディ・持病を友達にわかってもらいたい。伝えるべきか、も含め…)を友達に理解してもらうにはどうしたらいい？

A:理解してもらいたいという気持ちがあれば伝えようとしてもよいのではないのでしょうか。その際、自分のハンディ・持病の名前や特徴だけではなく、自分なりに対策をしていること、それでも具体的に困ること、困った時に相手や周囲にしてもらいたいこと(してほしくないこと)を伝えるとよいかもかもしれません。ただ、一回伝えただけですべて理解されるものではないと思います。その都度「今のはこうだった」「こういう時は〇〇してもらえると助かる」などのやりとりを繰り返していくことでお互いの理解が深まるのではないのでしょうか。

Q:ストレス解消をしようと思って、音楽・入浴・ストレッチなどのリラクゼーションを試してみましたが、自分には合わないのかあまり効果がなく、最近常にイライラしています。どうしたらいいのでしょうか？

A:「ストレス解消のため！」を目的にやろうとすると、その効果が得られなかったことで余計にストレスを感じてしまうこともあります。また、ストレス発散のための行動をしても、ストレスに関係することを考えながらやっているとうまく発散できません。単純に「楽しむこと」「身体が心地よいと感じること」をするほうが良いかもしれません。そして楽しいことや心地よいことに意識をしっかりと集中して、その感覚を味わうとよいのではないのでしょうか。