

インフルエンザが流行しています。

大分県健康づくり支援課によれば1月28日～2月3日の県内58定点医療機関の1医療機関当たりの患者数は52.14人で県内のピークは越えたものの依然として高い水準にあります。

大分市内の小・中・高等学校では2月7日現在8校が学級閉鎖となっており、本校でも先週1クラスが学級閉鎖となりました。型はいずれもA型で、他のクラスでは散見する程度ですが、まだ油断はできない状況にあり、今後B型の流行にも注意が必要です。引き続き、うがい、手洗い、マスク、換気、加温、不必要な外出を避ける、十分な栄養と休養を心がけましょう。



保健室からのお願い

マスクは、全員準備するようお願いしていますが、準備していない人がいます。また、登校後、頭痛、せき、鼻水、関節痛の症状があるのに、マスクを着用せず、無理をして授業を受ける人がいます。次のことを必ず守りましょう。

- (1) 平熱が高いなどの理由がある方を除き、37.0℃以上の発熱とかぜ・インフルエンザ症状がある場合は、無理をして登校しないこと。
- (2) 全員、マスク持参
- (3) 症状がでたら、必ずマスク着用。予防のためのマスク着用
- (4) 体調が悪くなったらすぐ申し出ること。

考えてみましょう。いい？悪い？悪口を本人に伝えること

「〇〇さんがあなたの悪口言っていたよ。」と伝える人をどう思いますか。以前、2年生で、このことについて話し合ったところ、伝えることが「本人のためになる」と考えている人もいと聞きました。ただ「悪口を伝えられてから人が信じられなくなった」という話もよく聞かれます。

悪口を本人に伝える人は親切でしているのかもしれませんが。しかし伝えられた人は、伝えた人に対して「私を傷つけたいのかな」「私と〇〇さんの仲を悪くしたいのかな」「この人も一緒に悪口を言っているのではないだろうか」と感じることもあります。

また、〇〇さんは「あの言葉で私は傷ついた」と、その行為についてぐちを言っただけなのに「〇〇さんがあなたのことが嫌い、ウザいって言っていたよ」と全てを嫌っているかのようなニュアンスで伝えた可能性もあります。悪口を伝えられたら、本当でない可能性もあるということを考え、伝えられたくない時は「ありがとう。でも、これからは教えてくれなくていいよ」と言うことも大切です。ケースにもよりますが、悪口は、原則、本人に伝えない、伝えた方が本人のためという時は本当にそうなのか、よく考える必要があります。

本人に直接言わなくても、言っている人を注意する、大人に相談するという方法もあります。悪口を聞いた時の適切な行動は何か考えてみましょう。

明治大学文学部の諸富教授によれば、人の目を気にしすぎると「自分は何か」わからなくなってしまおうそうです。

世の中には色々な人がいるので、自分を嫌いと思う人が一人くらいいても当たり前です。人から嫌われてもいいと覚悟して自分の信じる道に従って生きると本当に自分に共鳴してくれる人にも出会えます。逆にみんなに好かれようとして自分を抑えている間は、自分に本当に共鳴してくれる人に出会うことはないそうです。「嫌われたらどうしよう」と思っている時は孤独におびえ、「嫌われてもいい」と思い始めると、人は一人ではなくなるのです。あなたらしく生きる方法が見つかるといいですね。



H31.2.12
附属中学校
保健だより
第11号
文責 田中

VI期中頃の保健目標
花粉症を予防しよう。

今年の花粉飛散は、例年より遅く2月中旬ですので、いよいよですね。

大分県の飛散量は例年並み～やや多めようです。症状がでる前の耳鼻咽喉科受診も大切です。花粉症のある方は準備をしておきましょう。

