

保健だより

2010. 12. 14 春日井市立石尾台中学校

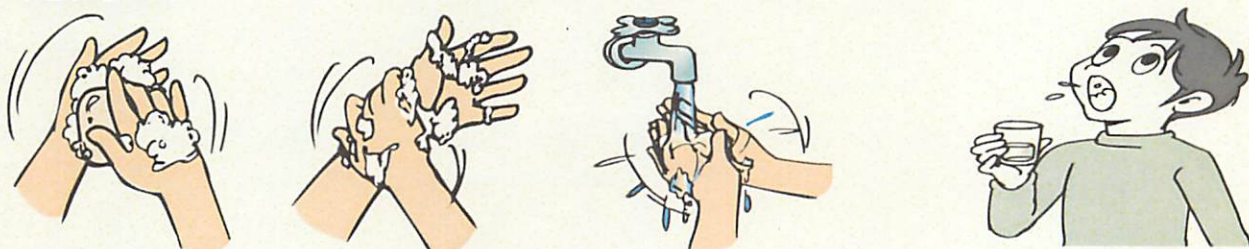
校庭のカツラの葉は剪定され、すっかり冬支度ができました。今年もまた民家のイルミネーションが点灯され、美しさに目をうばわれがち！運転要注意と自分を戒めています。

今年は新型インフルエンザに振り回されることはなかったですが、とにかく暑い長い夏でした。先月は胃腸風邪が少しみられましたが、寒さはこれからです。

ニュースでは、「ノロウイルスの感染者急増！」とよく耳にするようになりました。

ノロウイルス は、人の口から腸に入り細胞を壊しながら増殖。一個が半日もすると百万個に！

嘔吐・下痢・発熱！ 非常に強い感染力です。 予防の基本は、手洗い・うがいです！
これから流行するであろうインフルエンザと予防法は同じです。インフルエンザは、部屋の換気も忘れずに！



* 健康ミニ情報 *

インフルエンザの予防接種で積極的な予防を・・・インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けることをお勧めします。受験を控えた3年生は、受験時期とインフルエンザの流行期が重なることもあり得ますので予防接種は必要です。また1・2年生でかぜを引きやすい人にも予防接種を勧めます。

予防接種の金額は、医療機関によって多少違います。医療機関に問い合わせてみてください。予防接種は体調のいいときに受けましょう。効果は接種して2週間後ぐらいからだそうです。

ふゆじたく

冬支度・・・服・布団・暖房器具だけではなく、からだのケアも冬支度！たとえば、厚着より下着で調節、手荒れ・乾燥肌は今からお手入れを。しもやけがしやすい人も同じです。空気が乾燥するので肌だけではなくのどや鼻の粘膜も乾燥します。そのため機能（はたらき）が低下します。だから、うがい・手洗いが必要なんです。寒い時期の体育の授業や運動部の活動は、しっかり準備運動をしてから始めましょう。ケガの予防につながります。

う歯（虫歯）や歯肉炎の治療は進んでいますか？

10月に実施しました秋の歯科検診で、う歯（虫歯）や歯肉炎の治療が必要な人がいました。放っておいては治りませんし、治療費の負担が無くなった今、早めに治療を受けましょう。

一生使う大切な歯です。ハチマルニイマル（8020）運動は、80歳まで自分の歯を20本維持しようというものです。人の歯は、上下左右7本ずつ生えそえば $7 \times 4 = 28$ （本）です。

アサーションの練習してますか?・・・学 校 保 健 委 員 会 を振り返って・・・

「自分も大事!友だちも大事!~ちゃんと伝えてる?自分の気持ち~」をテーマに、アサーショントレーニングに取り組みました。その中で、互いのアサーションを披露する場面と、チェックシートの自分の結果を見る場面ではとても盛り上がりました。

みなさんのワークシートを見る限り、アサーションは自分も相手も大事にした表現方法だと分かってもらえたようです。またアサーション型での表現では、まだまだアサーティブになりきれていないように思います。それは「相手のことを思い、自己表現を控えている」のではと感じます。会の中で繰り返したように、一度で身につくものではありません。自分の思いを、自分の知っている表現方法で、どう伝えるかを何度も工夫してみることです。

- I 自分の思いや気持ちを、ありのまま受け止めてみる。【自分を確かめる】
- II 自分の思いや気持ちを、できるだけ正直に言葉にしてみる。
- III その影響や効果を考え、表現を変えたり、相手をフォローしたりする用意をする。

まず、IとIIは実行してみましよう!

その結果、相手に理解されることもあれば、理解されないこともあります。理解できないのは自分のせいでも、相手のせいでもなく、それは当たり前のことです。だから、自分を素直に表現して、相手にも耳を傾け理解しようとするのが大切なのです。

チェックシートの結果では、自分が思っていたのとは違うタイプだった人が多くいました。

ここで 自分のいつもの考え方をチェックしてみましよう。

次の質問に ①すごくあてはまる ②けっこうあてはまる ③どちらでもない

④あまりあてはまらない ⑤ぜんぜん違う の5つの数字で答えて下さい。

A	みんなに認められなくてはダメだと思う。	
B	人はいつも優秀で何でもできて、成績がよくなくてはダメだと思う。	
C	人のやり方を変えさせるには、時間とエネルギーがたくさん必要だ。	
D	人を傷つけるのはとても悪いことだ。	
E	危険や害がありそうなときは、とても心配するものだ。	
F	人は誰からも好かれなくてはダメだと思う。	
G	どんなこともやるからにはちゃんと完全にやらなくてはダメだと思う。	
H	人が失敗したり、バカなことをしたときには腹が立って当然だ。	
I	人が間違ったり悪いことをしたら、責めるべきだと思う。	
J	危険が起きそうなとき心配すると、それを避けたり、被害を軽くできると思う。	

各質問に④と⑤で答えた人は、アサーション度が高いと言えます。①と②で答えた人はアサーショントレーニングでコミュニケーション力をアップしましょう。

- AとF ①か② → 誰からも好かれることは不可能です。自分の好きな人から始めましょう。
- BとG ①か② → すべてを完全にすることは不可能です。できること、できたことを大切に。
- CとH // → 人は自分の思い通りにはなりません。でも自分を変えることは可能です。
- DとI // → 傷つけてしまうことはあるものです。その後のフォローが大切です。
- EとJ // → どんなことも何か手はうてるものです。落ち着いて考えてみましょう。



規則正しい生活で、健康的な冬休みを過ごしましょう!