

# ほけんだより

令和5年10月鹿沼東高校保健室

## 涙活のススメ★

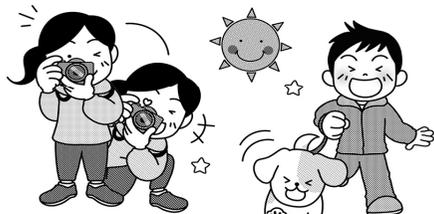


涙はストレスも洗い流す!?

先月、宝塚歌劇団出身のOGさんたちによるジャズライブに行ってきました。阿部と宝塚の出会いは高校生のとき。高校で間違えて演劇部に所属し、舞台が大好きになりました(友だちに誘われて演劇部の見学に行き、そこで「見学です」と言うつもりが間違えて「入部です」と言ってしまう、先輩たちのあまりの喜びように訂正できなかった…引っ込み思案で可愛らしかった頃の出来事)。お金はないけど体力はある!の高校生だった私が見に行ける舞台といえば、1000円で立ち見ができた宝塚の舞台だったのです。1990年代の舞台をよく見ていました。そして、この度、当時のトップスターさんたちがジャズライブを開催するというので行ってきました。懐かしいOGさんたちとの再会と素敵な音楽に阿部の涙腺は崩壊。ジャズっていいなあ。さらに後日、宇都宮市のジャズバーで友だちの友だちがポールダンスをするというので見に行きました。美しく踊る姿の裏にある努力を想像して、これまた涙。涙を流した後は、「よし!また頑張るか!」と疲れが癒され、元気になっていました。涙を流すことで自分の感情を表出すると、気持ちが癒されることがあります。みなさんは小さな子どものように人前でギャン泣きできる時期は過ぎましたが、信頼できる人の前や安心できる場所で涙を流すことは悪いことではありません。時には自分の気持ちを開放してみましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー でした。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。

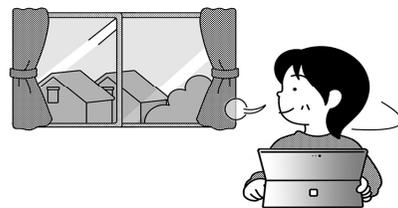


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で  
近視が急増!?

近視予防のために、  
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

## 友だちの心を傷つけない! 悪口についてどう思いますか?

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

私たちは人とコミュニケーションをとりあいながら生活しており、その中で自分の意見や気持ちを伝える必要があります。もし相手と意見があわなかった場合、どうしていますか? また、気の進まない誘いを受けた場合、断ることができていますか? トラブルにならないよう上手に対応するにはどうしたらいいのでしょうか。

### ●相手と意見が異なる場合はどうするか●

① それぞれが自分の意見を押し通そうとする

⇒話がまとまらず、けんかになることもある。

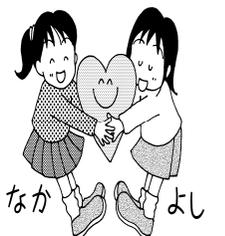
② 自分(または相手)が意見を譲る

⇒納得したうえで譲っているのならいいが、いつも一方だけが我慢しているのであれば、一緒にいること自体が楽しくなくなってしまうかもしれない。

③ 【Best】意見を出しあって解決策を話しあう

⇒お互いの意見をしっかりと聞き、話しあうことで、両方が納得できる着地点を探っていく。

相手を尊重しつつも自分の気持ちや意見を率直に伝える自己表現を意識しましょう。



### ●気の進まない誘いを断る場合はどうするか●

【上手な断り方の例】

○感謝や謝罪の言葉を添える: 「誘ってくれてありがとう」「誘ってくれたのにごめんね」

○断る理由を伝える: 「用事があるから」「成績がヤバくて勉強するから」「お小遣いがピンチ」など

○代替案を提示する: 「△△(別の内容、時期、場所など)なら大丈夫」「次は私から誘うね」など

【NGな断り方の例】

×はっきりと意思表示しない: 語尾をにごしたり、あいまいな返事をする

×感情的・攻撃的な言い方をする

お酒やたばこ、薬物などの違法な誘いははっきりと断ることが大切です。

その誘いをしてくる人はあなたを大切にしていないので、あなたも大切にする必要はありません。

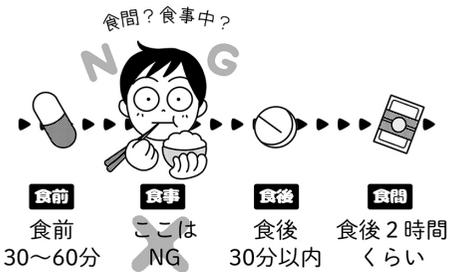
断ることは相手を全否定することではありません。



### NG 牛乳やジュースで飲む



### NG 食事と一緒に飲む



食事中=食間ではありません! それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

間違った使い方はリスクで  
ありません。説明書をよく  
読んで、用法・容量を守って  
正しく使いましう。

### NG たくさん飲む



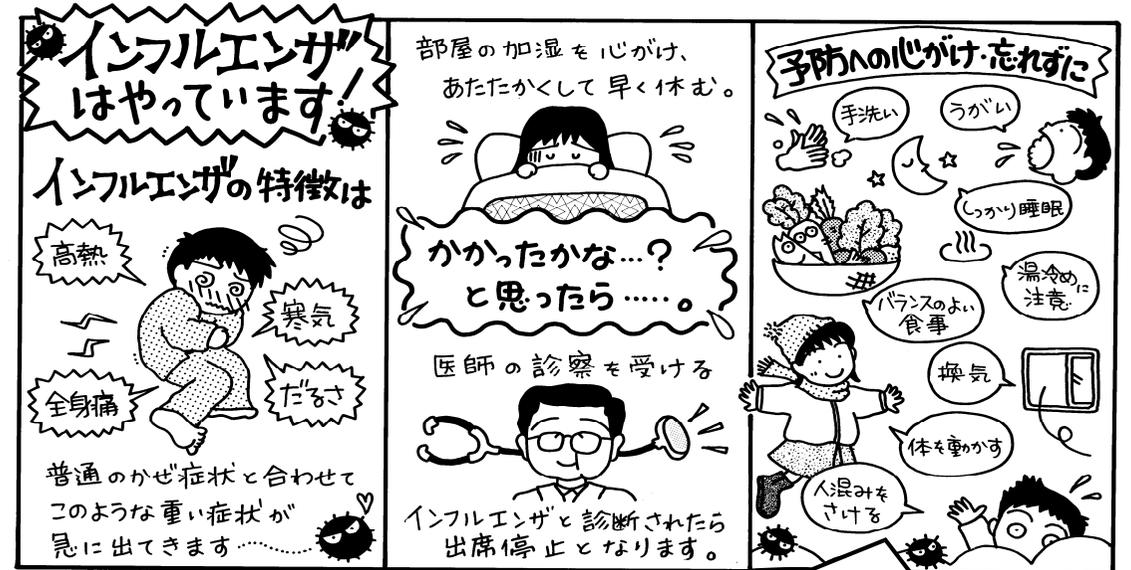
### NG あげる



## 寒暖差疲労に気をつけて。

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷えるな…と感じる季節になりました。この時季は「寒暖差疲労」が起こりやすくなります。私たちの体は気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたり、感染症にもかかりやすくなります。

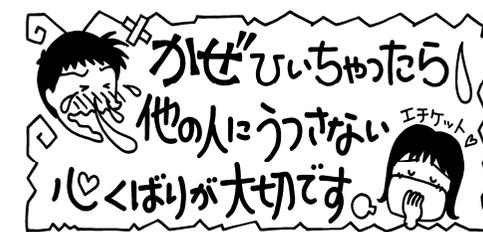
### 寒暖差疲労 予防方法



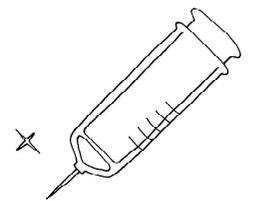
### インフルエンザ予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済むという効果が期待されます。

接種から効果が発揮されるまで2週間程度の時間が必要です。新型コロナウイルスが流行してからしばらくの間、インフルエンザの流行はみられなかったため、インフルエンザに対する免疫を持っていない人が増えています。また、今シーズンはインフルエンザの流行が通常より早く始まっています。予防接種を考えている人は早めに受けるといいかもしれません。



インフルエンザの他にも様々な感染症が流行していますが、予防法は同じです。



**阿部コラム** インスタグラムで「アドラー心理学サロン」をフォローしています。アルフレッド・アドラー(1870-1937)が始めたアドラー心理学を現代の生活に置き換えて紹介しているものです。アドラーさんは「人間は生まれた瞬間から一人では生きていけない、他者とともに生きる運命にある」「人間の幸せは他者貢献にある」と言っており、アドラー心理学が目指すのは「仕事(学校)、友人関係、恋愛・結婚・家庭などの場面で他者と良好な協力関係が築けている世界」です。これが難しいから、みんな苦労してるんだよね。さて、その世界を目指すために、自分には何ができるのか? アドラー心理学サロンにはそのヒントが紹介されていて、時々、阿部のツボに入ります。最近では「気の利いた一言を言おうとするよりも、余計な一言を言わない配慮のほうが、人間関係には必要です」が、阿部の中で「確かに!」と大ヒット。中高生あるある(?)の「〇〇があなたのことを△△(誉め言葉ではない)って言ってたよ」も余計な一言と言えるでしょう。だって、この言葉で幸せになる人はいないですから。と偉そうに言っている私も余計な一言を言いがちなので、気をつけようと思います。