保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R５．２．１

新型コロナとインフルエンザ、同時感染も流行っています！

寒さのピーク

防寒対策＋感染症対策！

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には１月下旬から２月にかけて、１年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどうくさくなった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。

誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

２月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

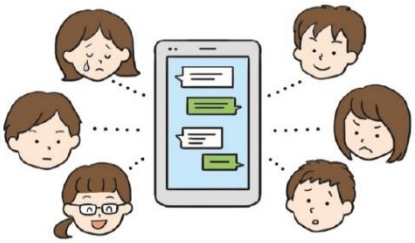
「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の２つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

立ち止まって、考えて ～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人とが互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやることが必要になると言えるでしょう。

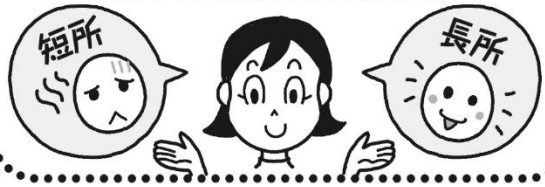
「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？

上記のような水が入ったコップを見たとき、
あなたは「もう半分しかない」と思いますか？
それとも「まだ半分もある」と思いますか？
同じものなのに、とらえ方次第で
大きく印象が変わりますね。このように、
物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて
別の視点でとらえ直すことを
「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、
下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。
自分や周りの人の良いところを見落とさないように、
ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例（長所）
△がんこ	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、切り替えが早い

冬の雪道　注意！！

- ●歩幅は小さく
- ●靴の裏全体をつける
- ●体の重心をやや前に
- ●急がず、ゆっくり

雪が踏み固められている場所、タイル張りの場所、
横断歩道などは特に気をつけましょう！