



平成29年1月13日(金)
金沢桜丘高等学校 保健室



新しい1年が始まりました。始業式での校長先生の話覚えていますか？自分に自信をつけるために必要なことが2つ、それは、↓↓↓ 意識してみましょう。

- ①誰かのために役に立つこと
- ②出来ないことができるようになること

今年度は11月中旬と例年になく早い時期から本校でインフルエンザが流行し、予防接種の時期を逸してしまった生徒も多かったようです。今年度の予防接種率は下記の通りで、低めでした。インフルエンザによる欠席もまだ0ではありません。ポツポツとインフルエンザで欠席している生徒もいますので、まだまだ油断はできません。また、感染性胃腸炎にも気をつけてください。インフルエンザも感染性胃腸炎も出席停止となります。

インフルエンザ予防接種状況

	1年生	2年生	3年生
接種人数	93人	98人	279人
接種率	25.8%	35.8%	79.7%

それぞれの症状をチェック!

この時季によくみられる3つの感染症。それぞれどんな症状なのか、その特徴をしっかりと覚えておこう!

★**かぜ**：鼻水・鼻づまり、せき・くしゃみ、のどの痛みなどがみられる。熱は37~38度くらいでそれほど高くない。

★**インフルエンザ**：体のだるさや寒け、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状がみられる。熱は38度以上と高く、急に具合が悪くなる。

★**感染性胃腸炎**(ノロウイルスによる)：はげしいおう吐、げり、腹痛、発熱(それほど高くない)などがみられる。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

熱が下がったからといって早めに登校して来るのはNGです。



直前の緊張をほぐすには??



呼吸に意識を向ける!

緊張をほぐすための最も簡単な方法は、呼吸に意識を向けることです。緊張状態にあると必ず呼吸が細くなり、特に息が吸えなくなります。だから「吸う」よりもまず「**息を吐き切る**」ことから始めるのがポイント。息を吐き切れれば自然と肺は息を吸い込みます。このことを念頭に、次の手順で呼吸を試してみましょう。

- 【1】まずは肺にある空気を吐き切る。そして吐き切ったところでゆっくり5秒数える
- 【2】次に息を吸い込む。胸いっぱい吸って息を止めて、またそこで5秒数える
- 【3】さらにまた息を吐き出し5秒数える。この吐いて5秒止めて、吸って5秒止めて、を繰り返す

吐き出したり、吸いこんだりを繰り返すことにより緊張から緩和状態になります。こうして緊張と緩和を繰り返すことで、副交感神経を優位にし、リラックスした状態を作り出します。この呼吸法を3分～5分続けてみてください。



自分自身への言葉掛け!

心は禁止されると、余計にそのことが強化される特徴があります。すなわち、「緊張してはいけない」と思えば、余計に緊張してしまうのが心の自然な動きなのです。だから、「緊張してもいいよ」あるいは「緊張するのは当然だよ」という言葉を自分自身に投げかけてあげて、緊張していることを認め、許してしまうのが効果的です。そして「**今、できることをしよう**」「**自分にできることしかできない**」などと自分自身に頭の中で言い聞かせます。

そもそも緊張というのは「うまくできなかつたらどうしよう」「恥をかいたらどうしよう」「落ちたらどうしよう」という「未来」に意識が向いてしまうことが原因です。

「今」に意識を向けることで、自然と緊張はほぐれていきます。