

らぽーる

令和6年1月17日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



みなさん、冬休みはゆっくりと過ごすことができましたか？新学期が始まって、勉強や部活が一層忙しくなって、疲れがたまっていますか？新年になって、目標を立てていたり、新しいことに挑戦したり、頑張りたいことがたくさんあると思います。でも、「頑張りがすぎない」ということも大切にしてほしいです。心も体も疲れ切ってしまうことがないように、たまにはほっと一息休憩する時間をとってみませんか？何かをしようと焦らなくても、大丈夫。自分が楽しいと思えることにゆったりと時間を使ってみましょう。休憩するからこそ、頑張りたいときに2倍も3倍も力を発揮することができます。

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱 (38℃以上) 頭痛 強い寒気 倦怠感 筋肉痛 関節痛 せき 喉の痛み



最近とても寒くなりましたね。気温や湿度が下がると、ウイルスの働きが活発になるため、インフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎などの感染症が流行します。

みなさんは、感染症の症状をよく理解していますか？

保健室では、「朝から熱があったのに、大丈夫だと思って登校した。」や「咳が出るのに、マスクを忘れた。」という声をことが多いです。みなさんと学校で会えるのはとても嬉しいことですが、症状があるときに無理して登校してしまうと、他の人に病気を移してしまうこともあります。自分のため、他の人のため、症状をきちんと理解して、周りの人に移さない対策をとれるようにしましょう。

一覧の中で
かぜ以外は
出席停止!

	かぜ	インフルエンザ	コロナウイルス	感染性胃腸炎
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する	緩やかだが急激に重症化する	急激に発症する
主な症状	咳、鼻水、鼻づまり、喉の痛み等軽い症状が多い	強い全身症状、関節痛・筋肉痛等が出やすい	強い全身症状、味覚障害・嗅覚障害等もみられる	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
発熱時の体温	熱はあっても 37 度台が多い	38 度を超える	37.5 度以上の発熱が 4 日以上続くことが多い (風邪と見分けにくい)	39 度台の高熱がみられることもある
悪寒・倦怠感	軽め、ほとんどない	強い、全身に	強い、全身に(自覚がないことも)	強い、全身に
感染力	ほとんどみられない	強い、短期間で	強い、短期間で	強い、短期間で



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に



ウイルスに負けない
体づくりをしよう!

どんな感染症に対しても、基本の感染症予防策は同じです。病気に打ち勝つ力である「免疫力」が低下している今、もう一度きちんと理解して、感染症予防に取り組みましょう！
マスクも自己管理のうち！

自分の気持ちを相手に伝えるためには・・・

前回のらぼーるで、「怒り」の感情や「怒り」の対処法について学びました。「怒り」を感じることは、悪いことではなく、人に必要な感情であって、コントロールすることが大切と書いてありましたね。では、「怒り」を感じた時に相手を傷つけてしまうからと言って「怒り」の感情をコントロールし、我慢すれば問題は解決するのでしょうか？自分の気持ちを隠していれば、問題ないのでしょうか？それでは、自分を傷つけてしまいます。では、どうしたらいいのでしょうか。相手も自分も傷つけず、自分の気持ちを相手に伝えるためには、アサーシオンな伝え方を試してみましょう。

アサーシオン・・・英訳「主張」

心理学用語では、相手も尊重しつつも、自分の意見や思いを率直に伝えること

アサーシオンな伝え方①： DESC 法(デスク法)

DESC 法とは、「Describe:客観的な事実を伝える」、「Express:自分の主観的な思いを伝え、相手の気持ちに共感する」、「Specify:具体的に提案する」、「Choose:肯定・否定の返事に対応する」アサーシオンな伝え方の基本の考え方で

【こんな場面で使ってみよう:相手にムカッとしたとき】

待ち合わせに友達が来なくて
いらいら



- D:時間過ぎてるよ
- E:事情があったと思うけど、連絡なくて心配したよ
- S:連絡してほしいな
→「電車が遅れてて、、ごめんね」
- C:そうだったんだね、次から心配だから連絡してね

「なんで遅れたんだよ」と意見を押し付けるよりも相手に自分の気持ちが伝わりやすいです。



アサーシオンな伝え方②： Iメッセージ

Iメッセージとは、何かを相手に伝える時に、「I(私は)」と枕詞を使って話す伝え方。「私は〇〇と思う」「私は〇〇と感じる」というようにしましょう。「私は」という表現が抜けると、それを聞いた人は命令されたように感じて、嫌な思いをすることがあります。「私は」という枕詞があるだけで、相手に柔らかく自分の思いを伝えることができます。

【こんな場面で使ってみよう:集団の中で意見を伝えるとき】

みんなとは反対の意見を
言いたいけど・・・



「私は、〇〇と思う」
「私は〇〇と感じる」

意見が違うからといって伝えるのを我慢しなくても、簡単に思いを伝えることができます

アサーシオンな伝え方はほかにも様々な方法があります。らぼーるを通して、発信していきますが、もし気になる人がいれば、保健室まで聞きに来てください。

アサーシオンな伝え方を使いこなして、自分も相手も尊重できるコミュニケーションの方法を身に付けていきましょう。

～いつでも安心して気軽に話すことができますところがあります～

◎保健室の隣の教育相談室で、月から金の昼休みに先生に相談できます。

曜日	月	火	水	木	金
当時	青木 T	隠岐 T	平田 T	平井 T	市田 T

心に晴れマーク

