

保健だより 1月

鳥取城北高等学校 保健室

あけましておめでとうございます。1～2月は寒さのピークに入る時季ですが、新年早々に大寒波が到来し、凍てつく寒さの中スタートした新学期です。

さて、みなさんは今年の目標は立てましたか??目指す夢が大きいのはとても良い事ですが、目標を立てるときは初めは小さな目標から立ててみてください。また、「～したい」ではなく「～する!」という表現で紙に書いて、見えるところに貼っておくのもモチベーションアップになりますよ。夢を持ったみなさんの日常が、明るく笑顔と元気があふれる1年になりますように。保健室では引き続きみなさんの健康管理と学校生活のサポートをさせていただきます。今年もよろしくお願いします。

受験生 応援コラム

毎日頑張っている姿を見ます。勉強すればするほど、不安や緊張、プレッシャーなどいろんな気持ちが湧いてくることと思います。今月の保健だよりではプレッシャーについてお話ししたいと思います。1・2年生の皆さんも、様々なパフォーマンスを発揮する場面で役に立つと思うので読んでみてくださいね。

「プレッシャーは悪いこと??」プレッシャーのもたらす効果

プレッシャーを感じる場面では、ドキドキして平常の時では感じないような気持ちになる人がほとんどです。しかし、一般的にはネガティブに考えがちな「プレッシャーや緊張」が良い効果を生むことがあります。そもそもプレッシャーは人間が進化の過程で、危険回避に役立つ心の働きとして備わっている重要な感情です。とらえ方次第で、プレッシャー下ではパフォーマンスが上がるということが明らかになっています。

プレッシャーを味方にしよう!!!

プレッシャーを味方につけるためにはまず、自分が『プレッシャーを感じている』ということ、客観的に認識することが大切です。受験本番のような場面においては、無理に「プレッシャーを感じないようにする」のではなく「プレッシャーがあっても当然」と受け入れてみましょう。その際、プレッシャーがもたらす良い効果を感じ浮かべること。むしろ、プレッシャーこそが「自分を強くさせてくれる」と考え、ドキドキする心臓も「今この瞬間にベストを尽くすために、心の準備を促している」と思えば、不安感より心地よい緊張感で上書きすることができます。このように不安や緊張をマイナスで捉えず、プラスに考えることでプレッシャーが味方になってくれることでしょう。

プレッシャーを感じるという事はそれだけ真剣に取り組む、いい結果を出したいという強い気持ちがある証拠です。最大の力を発揮できるよう、体調管理を第一に、規則正しい生活リズムで本番を迎えてください。

運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



びょうき ばいりよく
病気に負けない
体力がつく



よる ねむ
夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



つか ねむ
疲れにくい
からだになる



ひまん せいかつしゅうかんびょう
肥満や生活習慣病の
予防になる

新型コロナウイルスについて

正しく知って、
正しく気を付ける!

現在、全国各地で猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症。そして、例年ではインフルエンザが流行る季節でもあります。両者は似ている点が多いのですが、いくつかの違うポイントを正しく知ることが予防のカギとなります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路	飛沫、接触	飛沫、接触
症状	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、鼻水、関節痛、下痢(子どもに多い) など	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、息切れ、嗅覚障害、味覚障害 など
潜伏期間	1～4日(平均2日)	2～14日(平均5日)
無症状感染	10%(無症状患者では、ウイルス量は少ない)	数%～60%(無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が高い)
ウイルス排出期間	5-10日(多くは5～6日)	10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2,3日後	発症日

※日本感染症学会の資料(2020.12.11 改訂)参考

感染症対策は、インフルエンザも、新型コロナも一緒!!

対策としては、引き続き、マスクの着用、手洗い・アルコール消毒の実施、3密を避ける、換気などを徹底しましょう。新型コロナは、無症状の人からの感染が多い病気です。「うつらない」だけでなく「うつさない」という心がけが大事です。



発熱などの症状がでたらどうするの!?!?

①発熱等の症状がある場合…**まずはかかりつけ医に相談!**

事前に受診方法を確認しよう

②どこに相談したらいいか迷う場合…**受診相談センターへ!**

かかりつけ医がないなど相談先に迷う場合は、「受診相談センター」に相談しよう。近くの医療機関や受診の方法を教えてもらえる。

★電話:0120-567-492 (受付時間:9時～17時15分)
上記以外の時間:(東部)0857-22-8111、(中部)0858-23-3135

鳥取県のホームページ
にも載っています。