

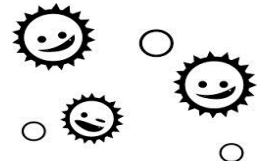
# 保健通信

平成28年2月 5日  
益田翔陽高校 保健室



2月のことを如月（きさらぎ）と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）をさらに着るから「衣更着（きさらぎ）」という説もあるようです。今年は暖冬の影響もあり、インフルエンザなど感染症の流行が例年より遅くなっていましたが、2月に入り市内でもインフルエンザの発症の報告が増加しています。暦の上では立春とはいえ、まだまだ、冷え込みが厳しく、今後、感染症の流行も心配されます。重ね着などの工夫もしながら、冬を乗り切り、元気に春をむかえましょう。

## 花粉症の心得 花粉症ってなに？



花粉症の季節が近づいてきました。スギやヒノキなどの花粉が体にたくさん侵入すると、体の細胞が「異物が入ってきた！」と感じ、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えています



花粉症にならないためには？

花粉がたくさん体に入っ  
て溜まっていくと、発症  
しやすくなります。なる  
べく花粉を体に入れない  
事が予防になります。



花粉症を少しでも乗り切るために

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

### ●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい



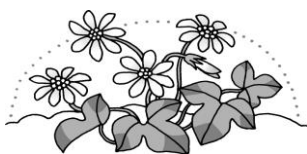
### ●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

### ●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！





「なんであんな事言われたんだろう・・・」「こんな時、どうしたらいいんだろう・・・」

様々な関係の中で生活していると、悩んだり不快に思ったりすることも少なくありません。

そんな時、みなさんはどのように心を立て直したり、乗り切ったりしていますか？ 自分の傾向や特徴を知っているかどうかで、対策のとり方もずいぶん違ってきます。人とのつながりの中で相手の気持ちを受け止めながら、自分らしく生活するために、そして、自分自身を知る手がかりの1つとして「ジョハリの窓」というものを紹介したいと思います。

## ～ジョハリの窓～

「ジョハリの窓」とは自分が知っている自分、他人が知っている自分を4つの窓（カテゴリ）に分類し、各窓にある自分について理解を深めることで、人との関わりを円滑にしていこうとするものです。各窓の中の自分について考え、自分を隠さずオープンにし（開放の窓を広げ、秘密の窓を狭く）、親しい人からのアドバイスをフィールドバックし（盲点も窓を狭く）未知の世界へのチャレンジとつなげていきます。

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	<b>「開放の窓」</b> 自分も他人も知っている自己	<b>「盲点の窓」</b> 自分は気がついていないが、他人は知っている自己
他人は気づいていない	<b>「秘密の窓」</b> 自分は知っているが、他人は気づいていない自己	<b>「未知の窓」</b> 誰からもまだ知られていない自己

「開放の窓」：自分が考えている姿と、他人に見えている姿が一致している状態。ここの領域が大きければ、誤解のない、円滑なコミュニケーションができるようになり、この窓を広げることが、自分や相手互いの成長につながる

「盲点の窓」：自分に分かっていない領域。でも他人には分かっている姿。

「秘密の窓」：他人に隠している姿。ここの領域が大きいと、他人とのコミュニケーションが不自然になりがち。

「未知の窓」：あなた自身も周囲の人も気付いていない自分。

(HP「ジョハリの窓で自分を知ろう」より)

# 保健室より

## ～健康診断が変わります～

平成26年に学校保健安全法施行規則が改正され、平成28年度の学校の健康診断から「座高の測定」の検査が削除されます。代わりに「四肢の状態」が必須項目として新たに加わることになりました。四肢の骨や関節・筋肉の異常を早期に発見して治療することによって将来、本格的な運動器疾患に進展することを防ぐことを目的としています。検査は内科検診時に事前の問診票を参考に視診により検査します。また、色覚検査については平成15年度から、健康診断の項目から削除されておりますが、希望により健康相談の一環として色覚検査（石原式色覚検査表による）を受けることができます。

職業・進路選択の際に『色』に対する自分の特性を知っておくと参考になる場合もあります。

## ～3学期 スクールカウンセラー来校日について～

以下の日時で来校されます。面談を希望する場合は担任の先生または保健室まで申し出てください。

○2月19日（金） 8：30～12：30

○3月11日（金） 8：30～12：30

