

# 2月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成30年2月発行

今年のインフルエンザは例年以上に患者数が多いようです。湖南高校での発症者は2名と少なく、非常に落ち着いています。しかし油断はできません。手洗い、うがい、水分補給を心がけましょう。また、歯みがきがインフルエンザ予防に効果的であると言われているので、朝、夜だけでなく昼食後の歯みがきもおすすめします。



スクールカウンセラー来校日 2月7, 14, 21日



## 換気が必要です！

先日、学校薬剤師の先生による教室の空気検査が行われました。その結果、温度14～19℃、湿度50～77%で、おおそ基準値内でした。

一方、二酸化炭素は、1300～1600ppmで、基準値(1500ppm以下)を超える教室がありました。

二酸化炭素が多いと、眠気を誘う、思考力・集中力が低下する、または、頭痛、めまい、吐き気などの症状が起こります。

二酸化炭素を少なくするためには、空気を入れ換えることが必要です。

できれば1時間に1回、少なくとも2時間に1回はドアを2カ所開けて、換気をしましょう。

授業中に、眠かったり、集中できなかったりするのは、二酸化炭素が多いことが原因かもしれませんね。



## なぜ？インフルエンザ？花粉症？

湖南町は雪景色なので、「花粉症はまだまだ」と思いがちですが、もうすぐ花粉が飛び始める時期です。

なぜ、インフルエンザが流行し、花粉症も始まるこの時期は、症状が似ているので判断に迷うことがあります。それぞれの症状を確認し、早めに適切な対応をしましょう。

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
関節痛	ほとんどない	ひどい	ない
発熱	微熱が多い	高熱が多い	ない
鼻水	サラサラ～ 粘り気	初期はない	サラサラ
くしゃみ	出ることが多い	出ることがある	続けて出る
のどの痛み	痛み・はれがある	ひどい	イガイガ感
咳	数日続く	ひどい	出ることがある

## 自分らしく生きる

友だちとワイワイしながら過ごすのは、楽しい。しかし、いつも友だちと群れて過ごすことで、“自分”がなくなってしまうように感じることはありませんか。

「みんなから好かれたい」「いい人だと思われたい」という気持ちが強すぎると、人は自分らしさを失ってしまうのです。

「理解してくれる人だけ、理解してくれればいい」「わかり合えない人とは、そのままでもいい」という勇気、余分な人間関係を捨てる勇気を持つことも必要です。

時には、充実した「ひとり」を過ごし、本当は何をしたいのか、どう生きたいのか、自分自身の内側から発せられてくる「心のメッセージ」を聞いて下さい。

人生をタフに、さわやかに生きる姿勢を表現した『詩』を紹介します。精神科医が書いたものです。考えるきっかけに……。

### ゲシュタルトの祈り

わたしはわたしのことをして、  
あなたはあなたのことをする。  
わたしはあなたの期待に応えるために、  
この世にいるわけではない。  
あなたはわたしの期待に応えるために、  
この世にいるわけではない。  
あなたはあなた、わたしはわたし。  
もし偶然にお互い、出会うことがあれば、  
それは素晴らしいこと。  
もし出会うことがなければ、それはそれで、  
仕方がないこと。

パールズ『ゲシュタルトセラピー』より