

9月 保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成28年9月発行

夏休みがあつという間に終わり、9月になりました。2学期は菱の実祭、修学旅行など行事が多く、また30℃近い残暑から0℃近い極寒へと気温が激しく変わるので、体調管理が大切です。自分の身体の状態を明確に把握できるのは自分自身です。自己管理を心がけましょう。

スクールカウンセラー来校日 9月2, 9, 16, 23日



結核？

つい先日、”塾で結核の集団感染！”という報道がありました。「結核」というと、現在は治療薬が開発され治療できる病気になったので、過去の病気のイメージがあります。しかし、結核の患者数は年間1万人を超え、亡くなる方は2千人以上います。つまり、結核は過去の病気ではなく、現代の病気なのです。

昔も今も、身近で怖い感染症ということに変わりありません。

初期症状がかぜに似ていることもあり、放置し、知らないうちに周囲の人にうつしてしまう可能性があります。

<結核の初期症状>



せきや微熱が2週間以上続く



体重が減ってきた



食欲がない



寝汗をかく

こんな症状がある時は、勝手に自己判断して放置したりせず、早めに医療機関を受診しましょう。

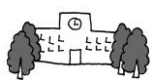
「もしも」にそなえて

台風や地震による被害はいつ起こるかわかりません。もしもの時にそなえて、家族で確認しておきましょう。

●連絡を取り合う「手段」は？



●離れた時の「集合場所」は？



●避難する時の「持ち物」は？



etc

大事なのはコミュニケーション^{リョク}

企業が学生に求める力として1位にあげるのが「コミュニケーション能力」、いわゆる「コミュニケーション^{リョク}」です。

コミュニケーション能力とは“相手と会話のキャッチボールが違和感なくできるかどうか”ということです。

必要なのは、以下の3つです。

- ★表現力（自分の思っていること、考えていることを適切な言葉で伝えること）
- ★理解力（相手が何を考えているのかを理解すること）
- ★協調性（相手と自分のちょうどいい折り合いをはかり物事をすすめること）

社会に出る前に、コミュニケーション能力をしっかりと身につける必要があります。

では、向上するためにはどうすればよいか、について次回お話します、お楽しみに・・・。