

# ほけんだより



2月号  
平成31年2月1日発行  
明石市立明石商業高等学校

まだまだ寒い日が続いています。暦の上では立春ですが、暖かく感じるのはまだ先のように。全国的なインフルエンザの流行シーズン入りは例年並みですが、明商では例年に比べると3週間ほど早い流行となりました。すでに感染した人もそうでない人も、睡眠と食事を十分とり、手洗い・うがいをするなどして引き続き感染予防をしましょう。体調が悪い時は早めに休養することも大切です。

## ○冬の感染症に注意○



流行はしてはいませんが、保健室の来室や欠席状況を見ると、腹痛や嘔吐、下痢などの症状による体調不良者が少しずつ出ています。

特効薬がないため、基本的には対症療法になります。症状がひどい場合は脱水症状を起こすこともあるので、水分を少しずつ、こまめに補給するようにしましょう。冷たいものよりも、常温や温かい飲み物がおすすです。何も口にできなかつたり、発熱がある場合は医療機関の受診を勧めます。

感染性胃腸炎の場合、アルコール消毒では効果がないと言われています。そのため、みなさんが簡単にできる予防は手洗いです。手に付いていたウイルスが食べ物に付着し、それを食べることによって感染することもあるので、食事の前には石けんを使いしっかり手洗いしましょう。

## 2月14日はバレンタインデー



### “自分の気持ち” 伝えられていますか？

今の社会では、スマホやパソコン、SNSは日常生活の一部となり、生活に欠かせないものになっています。便利になっていることが増える反面、相手の顔が見えない状況でのやりとりはトラブルの原因になることも…。

LINEやTwitterなどSNSを利用してコミュニケーションをとることが多くなっていますが、画面に表示される文字だけで本当の気持ちはわかるのでしょうか？同じ内容を伝えようとしても言葉にするのと文字にするのではニュアンスが異なり、伝わり方も変わってきます。



“自分の気持ちに素直になる”

“言葉にして伝える”

“伝え方と言葉選びに心遣いを”



きちんと気持ちを伝えたいなら、言葉にして伝えるようにしましょう。例えば「ありがとう」や「ごめんね」の一言も、言葉にするとより相手に気持ちが伝わります。直接会って、お互いの顔を見ながら話すことで、表情や様子からも相手の想いを感じることができます。

言葉にしていともうまく伝わらないこともあります。もしも、伝えているのに「どうしてわかってくれないんだろう？」と感じた時は、伝え方や言葉の選び方はどうだったかな？と振り返ってみてください。相手がわかるように話すことも、伝えるための大切なポイントです。

世の中を便利にするツールはたくさんありますが、人には“言葉”という素敵なツールがあることを忘れないでください。

バレンタインは好きな人に想いを伝える日とされていますが、家族や友達、大切にしたい人に想いを伝えてみるのもいいかもしれませんね。