

# ほけんだより 2月

大阪産業大学附属  
中学高等学校 保健室



## 「誰かに話せる…」という癒し



現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。

悩みがないという人は単にラッキーだけで、あるのが当たり前と言ってもいいのかもしれませんが。

でも、その悩みや心配ごとが気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室に相談に来てください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えられることができるかもしれません。

不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。自分の中だけに不安な気持ちをため込んでしまっただけは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。

誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。

家族や友人に話づらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。



## 新型コロナウイルス感染症について

連日、新型コロナウイルスによる肺炎のニュースが話題になっています。日本では現在、流行が認められている状況ではありません。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

インターネット上には、新型コロナウイルス感染症に関して様々な情報が流れていますが、事実と異なる情報もあります。公的な機関が発信する正確な情報に基づき、冷静な判断をしましょう。

### 何度でもおさらい！～予防対策～

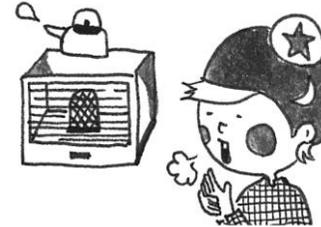
①外出時にはマスクをする



②帰宅の後は手洗い、うがいを忘れずに



③室内は適度な湿度と換気



④十分な睡眠や栄養をとる



しっかり休養して治しましょう

こんな症状が出たら

インフルエンザかも



発熱



鼻水



せき



くしゃみ

