

ほけんだより 5月号

兵庫県立姫路飾西高等学校

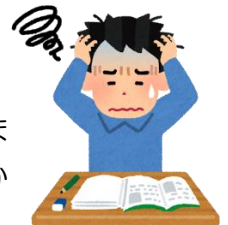
保健室 令和2年5月

GW も明け、過ごしやすい気候になりました。昼間は夏のように暑い日もありますが、自宅で健康に過ごせていますか？ まだ体が暑さに慣れていないこの時期も、熱中症になる危険性があります。家にいるとつい水分補給を忘れてしまいますが、意識して摂るようにしましょう。ただし、水分補給と言いつつ砂糖が沢山入った飲み物を飲み過ぎることがないように注意してくださいね。

こころ、疲れていませんか？

学校が休業となってから、2か月が過ぎました。最初は嬉しかったかもしれない突然の長い休みも、そろそろ疲れてきている人も多いのではないかと心配しています。

人間ヒマになると、普段考えないような、考えなくていいような事もふと考えてしまい、どんどんマイナスの方向へ向かっていってしまいます。ストレスや不安で落ち着かなかつたり、押しつぶされそうになっていませんか？



「ヒマ」は良いものを生み出しません。意識的に、ヒマを作らないようにしましょう。勉強はもちろんですが、家事の手伝いをしたり（料理を今のうちに学んでおきましょう！）、運動したり、テレビを見たり、適切な時間ならゲームもありかもしれません。



私のおすすめは、**読書** です。普段勉強や部活に忙しい皆さんは、読書をする時間もなかなかないと思います。でも、自由な時間がたっぷりある今こそ、本を読みましょ。ジャンルは何でも構いません。小説、歴史関係、自己啓発、新書など…。自宅にあつてまだ読んでなかった本を読んでみたり、話題の本をネットで検索して、気になったものがあれば、家の人と相談し、注文して読んでみてください。

読書を沢山する人としらない人とは、国語の問題を解く為に必要な力はもちろん、生きる力、考え方、想像力、人に対する思いやりなど、挙げればキリがありませんが、様々な面で「人間性」に違いが出てくると同時に、「生きやすさ」も得られると私は思っています。こころの疲れもきっと癒されるでしょう。

これから進路を選ぶ皆さんには、自分は何が好きで、何に興味があるのか、何を学んで仕事としていきたいのかを見つけるヒントとなるかもしれませんし、将来についてじっくりと考える機会となるでしょう。



途中で読むのを挫折してしまっても気にしない！本にも相性があります。いくつか読んでいけば、自分の好きなジャンル・作家がきっと見つかります。（ちなみに私が好きなのは、半沢直樹シリーズでおなじみの池井戸潤さんです。どれも間違いなく面白いのでおすすめです^^）

学校が再開されたら、「こんな面白い本読んだよ！」とぜひ教えてください。

後になって気付くことではありますが、十代の皆さんの一日一日は、比較にならないほど貴重で、かけがえのない時間です。決してムダにすることなく、前向きに日々を過ごしてください。

ツライことがある、不安でしょうがない、誰かに話を聴いて欲しいと感じている人は、一人で抱え込まずに、キャンパスカウンセラーの先生に相談してみませんか？電話相談も受け付けていますので、遠慮せず、学年の先生や保健室まで申し込んでください。



※カウンセリングの日程は飾西高 HP 内の「キャンパスカウンセリング」をご覧ください。

身体測定や内科検診等の各健康診断は、学校が再開した後、状況をみながら実施時期を決定する予定です。検診によっては二学期に実施となるものもあるかと思いますが（耳鼻科検診は二学期に実施します）ご了承ください。

現在、病院受診もしづらい状況と思いますが、持病の定期検診や、日常生活に支障が出るような疾患がある場合は、放置せずに、病院へ電話相談・受診をするようにしてください。

保健部長より



休業中の過ごし方について

緊急事態宣言が5月末まで延長されました。引き続き感染予防に取り組み、家族の体調にも変化がないか観察しながら過ごしてほしいと思います。

人生には、上り坂や下り坂があり、不意に真逆（まさか＝真っ逆さまに奈落の底へ突き落される様）ということがあります。世界は今まさにその真逆の状態です。しかもGOALが見えません。

そんな状況でも一番大切なことは、高校生としてやらなければならないことをコツコツとやっていく。当たり前のことを当たり前のように黙々とやり通す。家庭生活でも学校生活と同じように、時間割り通り、粛々と過ごしていくことです。家の手伝いも。

さらに、こんな状況の中でも取り乱すことなく頑張っている皆さんの姿を家族が見たとき、私たちも頑張ろうと心を動かすことが出来れば最高です。そういう存在であってほしい。

分け隔てなく全ての人を明るく清々しく照らす春の太陽。真っ暗な闇の中でも希望を与えてくれる夜空の月や星。そのような存在感のある人を”STAR”と言います。

この状況を「大変だ！ どうしよう！」ではなく、『世の中が大きく変化する時かもしれない！！』と捉え、その為の準備期間として前向きに考え、一日一日を大切に過ごし乗り越えてほしいと思います。