



令和5年度 2月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 小原 山内

いよいよ今年度も終盤ですね。2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。

まだまだ風が冷たく寒い日も続きますが、衣服の調節をしながら元気に過ごせるとよいですね。気温が低い状態は、風邪・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・換気など予防にも一層集中的に取り組んでいく必要があります。寒くて日照時間も短く、暗い気持ちになってしまうこともあります。みなさんの体の健康も心の健康も守れるよう、今年度最後まで保健室が手助けできればと思います。



手洗い・換気・マスク

インフルエンザ流行中 感染症対策を徹底的に行いましょう。

感染症対策は、冬に入る前から呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締めなおして、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいです。

登校後、外出先からの帰宅時、調理の前後、

食事前、トイレ後 等こまめに手を洗いましょう。

石鹸を使って正しく手を洗うことで、手に残るウイルスの数が全然違います。



手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個
バンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数百個
バンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個
バンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個



厚生労働省 「手洗いの時間・回数による効果」より参照

橘学苑には、各教室・昇降口に手指消毒用のアルコールボトルが配置されています。手洗い場が混んでいるときや、手洗い場までいくのが難しいときは必要に応じてアルコールを使用し、消毒してください。

大切なのは 相手を思いやる気持ち

今年度も残り 2 か月を切り
ました。1 学期の最初のころは
クラスメイトや先生の中に初
めて関わる人もいて、緊張を
していたかと思いますが、今
はだんだんリラックスしてコ
ミュニケーションを取ること
ができていないのではな
いでしょうか。緊張がほぐれ、今まで
できていた“相手の気持ちを
考えること”を忘れてしまっ
ている人もいるかもしれませ
ん。思いやりのある行動、発言
を心がけましょう。

自分も相手も大切にする I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないもの
というイメージでとらえられる
ことが多いですが、実はストレ
スには『よいもの』と『よくな
いもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。
これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすも
のを「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”と
いうストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「が
んばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きで
はない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレ
スになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる
気や、生活の中で前向きな目標をもつこと
につながっていきます。一方、よくないス
トレスはたまっていくと心だけでなく、か
らだの調子にもえいきょうが出てきます。
のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたり
して、うまくつき合っていきたいですね。



見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!

気が弱い? → 相手を大切にする!

騒がしい? → 元気がいい!

怒りっぽい? → 情熱的!

せっかち? → 積極的!

冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうに、ある物事を異な
る『枠組み』で見ることをリフレー
ミングといいます。あなたが自分
で「気になる」「直したい」ところ
も、他の人からは違って見えてい
るかもしれませんよ。

