

元気いっぱい12月

令和2年12月9日
広島県立佐伯高等学校

12月になり、急に寒くなりました。日頃のマスク着用、手洗い、うがい等感染症対策をしっかりとすることによって、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザや感染性胃腸炎の予防につながります。また栄養のあるものを食べて体の中から元気でいましょうね！今月も元気で笑顔いっぱい、過ごしましょう！

12月の保健目標 ～インフルエンザの予防～

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 平熱～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	😊 平熱～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️…高頻度 ☹️…よくある 😊…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

予防の基本！！

- 手洗い・うがい
- 咳エチケット
- 部屋の換気（目安：1時間に1回）
- 適度な湿度（50～60%）
- 人ごみを避ける
- バランスのよい食事と十分な睡眠

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	登校OK	
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	登校OK	登校OK

あなたは何タイプ？

皆さんは、私たちが「**どうやって周りの世界を知り、理解しようとしているか**」知っていますか？

私たちは**五感（視覚（目）・聴覚（耳）・嗅覚（鼻）・味覚（舌）・触覚（触る）**で周りを認識し、その刺激が脳に入力されます。脳科学ではこの五感を大まかに3つに分けます。**目、耳、それ以外を体感覚**とし、それぞれどの感覚が強いかによって、人それぞれ情報の集め方が違うのです。つまり、目から情報を集めるのが得意な人や耳から情報を集めるのが得意な人、それ以外の感覚で集めるのが得意な人がいる、ということです。

では、自分や周りの人の情報の集め方の特徴を知っていると、どんないいことがあるのでしょうか。

それは人と話す時に、今までより、自分の言いたいことやわかってほしいことを相手にわかる形で伝えやすくなります。また、相手のことも今までよりもっと理解しやすくなります。



あなたはセーターを買う時に、何を一番重要視しますか？

質問です！

1. 見た目（デザイン）
2. 機能（保温性、素材等）
3. なんとなく（フィーリング）



1 を選んだ人…**目の感覚の人**です。目から多くの情報を取り込みます。主にイメージ・画像で理解することが得意です。

目のひと	
<input type="checkbox"/>	頭の中に映像が見えるので、すぐに言葉が出てくる。話にポンポンと勢いがある。
<input type="checkbox"/>	どちらかという上を見て話す。
<input type="checkbox"/>	甲高い声で早口。
<input type="checkbox"/>	勉強する時は図や写真、グラフなど、目に言えるものがあるとわかりやすい。



2 を選んだ人…**耳の感覚の人**です。耳から多くの情報を取り込みます。音・文書・理論で理解します。

耳のひと	
<input type="checkbox"/>	それほど早口でもなく理論的に話をする。
<input type="checkbox"/>	説明書を読んだりすることが得意。
<input type="checkbox"/>	理屈っぽいところがある。
<input type="checkbox"/>	音や言葉が気になる。



3 を選んだ人…**体の感覚の人**です。からだの感覚。臓器感覚・内臓痛覚も含んだ理解をします。

体のひと	
<input type="checkbox"/>	先に体で感じて、物事を理解する。
<input type="checkbox"/>	一気に話をするのが苦手。ゆっくりと話す。声も低い。
<input type="checkbox"/>	下を向いていることが多い。
<input type="checkbox"/>	体で感じたことを言葉にするので、1（目）や2（耳）の人よりも時間がかかる。



友だちと話をしている、テンポや話すリズムがなんとなく違って、話しづらいなと感じたことはありますか？ また、相手の話を聞いてよくわからないな、と思ったことはありますか？

友だちと話しづらいと感じるのは、相手が自分の話を聞いていないとか、相手を嫌に思っているとか相手が自分のことを嫌と思っている、等ということではありません。情報のキャッチの仕方が人によって違うから起こる、コミュニケーションの違和感、ズレです。自分のタイプを知ることは、相手と何か違うなと思っても、違いを認め、わかりあえるようになり、コミュニケーションを取りやすくします。

周りの人の優先感覚を確かめてみて、自分とは違うな、と思う相手と話す時は、「**呼吸**」を相手に合わせることを意識してみましょう。きっと、今までよりもっと分かり合えるようになりますよ。

～保健室からのお知らせ～

今月もカウンセラーの先生による教育相談があります。希望する生徒は保健室まで。

相談日：12月15日（火）13:30～16:30

※保護者の方もご利用いただけます。担任、もしくは養護教諭までご連絡ください。