



仙台南高校保健室

学年末考査も終わり、1ヶ月余りで進級となる皆さんの今の気持ちはどのようなものでしょうか？2年生の皆さんは、高校生活のスタートから新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2ヶ月遅れの学校生活開始となりました。色々と振り回されることも多かったとは思いますが、そんな中でも、それぞれ高校生活を充実したものにしたいと思って取り組んできたと思います。

1月には今年の目標を立てたかもしれませんが、4月からの新年度を前に今自分が取り組むべき課題は何なのかを考え、家族や友人、知り合いなど様々な人と語り、色々な考え方や価値観を知って、自分はどう生きたいのか考えるきっかけ作りになると良いかもしれませんか。

～あなたはダメな人間ですか？～

「ありの～ままの～自分になるの～よ～」なんて、歌もありますが…

あなたは自分のことが好きですか？

「だ～い好き」「あんまり好きじゃない」など様々な答えがあると思いますが…

私は、「好きじゃないとダメ」だとは思いません。自分が好きじゃないなと思う人も、そのまま良いのかなって思っています。

そんな自分も自分。人よりネガティブになりやすいことも、メンタル弱いことも仕方がない。でも、自分が変わりたいと思ったときは、変わるチャンスです。

変わろうと思ったけど…やっぱりダメだったでも構わないです。いつかありのままの自分で良いんだなって自分を認めてあげられたら、それで良いのかなって思います。

皆さんの人生はまだまだ長いです。

今は自分らしく生きるための基礎・土台を作る大事な時期です。多くの経験を通して、土台の上に何を建てる？育てる？

そんなことを想像しながら、全ての経験が肥やしになると思って、良い経験だけでなく嫌な経験からも、そこから何を学ぶのか物事の見方を変えれば見えてくる景色は違ってたりするものですよ。

春はそこまで来ています。新しい1年を有意義に過ごしていきましょう。

自分はダメな人間だと思ふことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある？」と質問した研究があります。



下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では？の数字はどれくらいでしょうか？

日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてください。





2月になり寒さは厳しいものの、陽射しに春を感じられる季節になってきました。

「花粉症」の人には辛い季節がはじまります。感染予防のために、行っているマスクが花粉症予防にも効果的ではありますが、アレルギーのある人は、早めに対策をすることで、症状の重症化を防げるなど花粉の多い時期に少しでも症状が出にくくなる方法があったりします。

アレルギー科や耳鼻科などでは、様々な治療方法があります。一度、相談してみるのもお勧めです。ぜひ、花粉の飛散がひどくなる前にお試ください。

健康診断再検査報告書を出し忘れていませんか？

健康診断の結果、再検査が必要だった人には医療機関の受診を勧める受診報告書のカラープリントを配布しています。

歯医者での治療が終わったけど報告し忘れていた。とか、視力が悪くなっていて眼科を受診したけど、報告していなかった。という人はいませんか？プリントをなくしてしまった場合でも、直接、保健室に報告に来てもらえれば大丈夫ですので、ぜひ、受診した結果がどうだったのか教えてください。

そして、まだ医療機関に行けていなかったな～という人も、春休みの時期を使って受診するなど、計画的な治療をお願いします。

切り替えスイッチ で **快適な睡眠を** 快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

保健室に来る体調不良を訴えたみなさんに「昨日は何時に寝たの？」と聞くと、思ったよりも遅くまで夜更かししている人は少なかったりもします。でも、何だか寝ても寝ても疲れが取れないとか、布団にははいるけれど寝付きが悪いとか…

受験勉強が本格的に始まった3年生の皆さんは、必死に時間を惜しんで勉強しますが、途中で体調を崩すと効率が悪くなることなどに気がつき始めます。考査前に一夜漬けて勉強するのは訳が違ってきます。先月号の保健だよりにも載せましたが、睡眠中に記憶が脳に刻まれていきます。しっかり勉強した後は、しっかり良質な睡眠をとり、繰り返し勉強することで定着していきます。焦る前から、生活リズムを整えるための工夫について考えておき、少しずつ取り組みはじめられるといいですね。