

保健だより

令和 2年9月28日
越谷北高校 保健室

健康診断の日程 お知らせします

10月1日(木)	1年 内科検診
10月22日(木)	1年 内科検診
10月29日(木)	1年・2年 歯科健診

※健康診断についての詳細は、担任の先生を通じて連絡します

不安や恐怖とどう付き合う？



見えないウイルスへの不安から、寝つきが悪くなった、眠れない、漠然とした不安感がある等、このような感情を持っている人は少なくないのではないのでしょうか。

不安や恐怖というのは、脳の中の「扁桃体」という部分が司っています。

不安を感じるのは、人間特有の身を守るためには必要な感情です。もし感染したら、学校や家族等の人たちに迷惑をかけるかも、と考えると、ますます不安になります。その不安は、社会的な不安といえます。

これは脳の前頭前野と前帯状回という部分が生み出しています。

不安を克服するためには、「不安に慣れる」いわゆる「実際はそれほど危険ではない」と学習すること。でも、それが難しい人の方が大半かと思えます。それ以外の方法としては、不安と無関係な作業をすること、だそうです。作業に没頭していると、「扁桃体」の働きが抑えられ不安な気持ちが鎮まるそうです。趣味や運動をする等、考えなくてよい時間を作るように心がけると良いです。また、不安を煽るようなニュースやSNS等を見ることは避けましょう。自分の心が安定するように心がけてみてくださいね。

「にんしんSOS埼玉」のカードを 高校生に配布します。

◆性について正しい知識を持ちましょう◆

今、恋愛をしている人もしていない人も、興味ある人も無い人も、性についてちょっと考えてみましょう。性についてきちんとした正しい知識や考えをもつことはとても大切です。なぜなら、SNSなどには間違った知識もあり、正しい知識がないとそれを信じてしまう恐れがあるからです。たとえ今、自分は興味がなかったとしても正しい知識があれば、あなたの友人や未来の自分を助けることができるのです。

そして、お友達から性についての相談を受けたとき、両親に相談をすると同時にこのカードを思い出し、相談することを勧めたいと思います。

◆恋愛においても自分らしさを大切に◆

社会が多様化し、性別による役割分担にとらわれず自らの能力を生かして生活できるようになり、「こうあるべき」という画一的な姿は薄れつつあります。

「付き合っているから相手を束縛する」、「自分が我慢して相手に合わせる」などは良い関係とは言えません。しかし、「断ると嫌われる。どうすればいい？」と悩んでいる人がいるかもしれません。そんな時は流されずに、あなた自身がどうしたいのかを相手にきちんと話しましょう。その上で、どうしたら二人にとって最良なのかを考えてみましょう。大切なのは性別も含めた「個性」「自分らしさ」です。

「みんなちがって、みんないい!」「あなたもOK!」「わたしもOK!」と自分も相手も肯定できるプラス思考が、信頼関係を築き、素敵なパートナーとめぐりあうことにつながります。

◆直接身近な人に相談するのが難しい人のために、電話相談できる主な窓口◆

◆DV・セクシャルマイノリティ・性暴力・自殺等の相談◆

「よりそいホットライン」 電話 0120-279-338

◆思いがけない妊娠についての相談◆

「にんしんSOS埼玉」 電話 050-3134-3100

