

# 保健だより

令和3年 2月5日

越谷北高校 保健室

## 考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になります。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えます。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものです。

### ◆養護教諭お勧めの本◆

「なぜ僕らは働くのか」池上彰監修 出版社 学研

「はたらく細胞」 作者 清水菡 出版社 講談社（マンガ）

※「なぜ僕らは働くのか」は学校の図書館にあります！

新型コロナウイルスが完全に終息するまでには、長い戦いを覚悟する必要があります。政府が示した「新しい生活様式」に沿いつつ、適切な予防、家での時間を楽しむ方法を見つけていきましょう。

学校に行きたくないな、不安だな、夜眠れない日が続くな、と感じたら、誰かに相談するなどして心の風邪を早めにキャッチして対処していきましょう。長期の睡眠不足はうつ病などを引き起こす要因となることがあります。心療内科や精神科を探す場合は、在住地の保健所（保健師または精神保健福祉士）に問い合わせをすると医療機関を紹介してもらえます。詳しくは、「埼玉県 保健所」と検索すると、自分の住んでいる地域の管轄の保健所がわかります。まずは、規則正しい生活をして、スマホを見る時間を減らしましょう！

1月29日付の読売新聞から

クイズプレイヤー伊沢拓司<sup>いざわたくし</sup>さんが、こんなことを伝えていました。

受験シーズン本番を迎えて、受験対策とコロナ対策には共通点があると思いますが何でしょうか。「努力が真価を発揮する」です。どちらも運悪く落ちる、感染するということはありませんが、努力は運の要素を薄め、確実性を高めてくれます。「努力で報われやすくなる」という感覚です。合否や感染の有無といった結果だけで、努力は測れません。どんなに対策しても感染することはありますが、愚直に感染予防対策をしていれば、感染確率は下げられます。