

保健だより

酒田西高定時制・保健室
NO. 2 令和4年5月9日(月)

健康の自己管理ができる高校生をめざして～

新年度から約1カ月たちました。学校生活にも慣れてきたことと思います。

慣れることはいいことですが、緊張感がなくなって、様々なトラブルが発生することがあります。

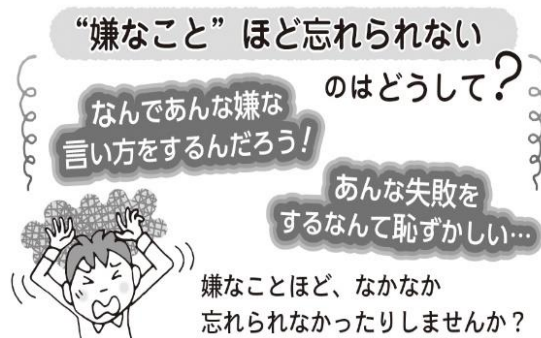
もう一度、自分の言動を振り返ってみましょう。

『嫌なこと』ほど忘れられないのはどうして？

脳は、嫌なことほど記憶します。

人には自分の身を守るための「防衛本能」があります。
熱々のみそ汁を飲んでやけどをしたり、あわてて走って転んだりすると、「次は失敗しないように」と脳は強く記憶します。

同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。



うまく切り替えることが大切です。



嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。「過去のこと」と、割り切り、「次はがんばろう!」と前向きにとらえられるようになるといいですね

<3年ぶりの規制のないゴールデンウィークでしたが、感染がなくなったわけではありません。>

新型コロナ感染予防！一人一人が気をつけましょう！

***登校前の健康観察を徹底します！**

- ・発熱やかぜの症状があれば、学校に連絡をしましょう。
- ・朝の検温をして、健康チェックカードに記載して登校しましょう。

***予防の3本柱を継続します！**

- ・手洗い・マスク着用・3密回避



カード未提出の人がいます！
提出しましょう！