

# Health 祝・卒業編



令和3年2月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

## 新しい道へ —「これから」のために—



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

### 生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、  
毎日の運動、規則的な排便…  
基本ですね！



けが・病気の治療は  
早めの受診がポイント  
春休みは時間がとりやすい時期。  
新生活が始まる前に受診を。

気合いを入れすぎず、  
心身ともにリラックスして  
充実していても疲れはたまるもの。  
肩の力を適度に抜いて  
備えましょう。



### 見方を変えて

## いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見えることをいいます。たとえば

『うるさい』→『元気がいい』  
『あきっぱい』→『好奇心旺盛』  
『わがまま』→『自分の意見が言える』



と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えずすることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

### 花粉症にも「エチケット」があります！



冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が徐々に見られるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感染症対策の“せきエチケット”のような周囲への配慮は不要…とは限りません。花粉症にも、とくに症状がない人たちに守ってほしいエチケットがあります。

それは「外出後は服や体についた花粉を外で払い落としから室内へ」というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったとしたら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいのです。



### 卒業式、修了式…「脳貧血」にご注意

3月から4月は、全校での式典などの行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸素不足になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座するなど姿勢をとって、周りの友だちや先生に知らせましょう（倒れて頭を打つなどの危険があります）。



ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。

### ～保健室より～

卒業、おめでとうございます。  
3年間の高校生活は皆さんにとってどんな思い出になったのでしょうか？  
高校生最後の年に新型コロナウイルス感染症の脅威にさらされながらも、みなさんは新たな進路に向けて頑張っていましたね。

この経験がみなさんの人生の糧になり、これから先にある困難なことにも負けずに前進されることを願っています。

