



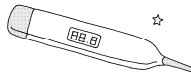
明秀学園日立高等学校



1月に入り、全国的に『インフルエンザ』の感染者数が急増しています。原因は空気が乾燥した日が続いているからです。空気が乾燥していると、のどや鼻の粘膜の防御作用が低下するなど、ウイルスが生息しやすい環境になってしまうのです。外の乾燥はどうすることもできませんが、せめて室内は適度な湿度(50~60%)に保てるようにしましょう!

🏠 早めに症状をチェック!!

下記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。



重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
(前触れとして鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱が出る)
- 38 以上の発熱 / 悪寒



要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節痛 / 筋肉痛
- 倦怠感 / 疲労感
- 頭痛



また、次のいわゆる“かぜの症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- 咳 / 鼻水 / くしゃみ
- 喉の炎症

予防には...



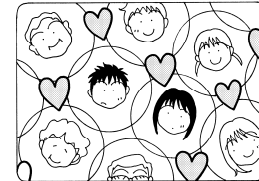
手洗い! うがい!! マスク!!!



良いコミュニケーションを生み出すもの

友だちや家族など、人間関係で悩むことは多いと思います。みなさんは今、何か困っていることや自分では解決できずに苦しんでいることはないですか?

人間関係のトラブルの原因は、正しいコミュニケーションの方法を知らないことが大きいと思います。トラブルの状況は人それぞれですが、最終的な原因はそこにあると考えています。コミュニケーションは人間が生きる上で最も大切なものにもかかわらず、きちんと教わる機会があまりないですよね。私たちは日々の生活の中で経験を通して学んでいるのです。



私が考えるコミュニケーションの大前提とは、「自分と相手は違う人間だ」ということです。それは、自分の考え方を押しつけない、相手の考えや価値観を理解することにつながっていきます。

例えば、自分が友達の携帯にメールを送ればすぐに返信がくるのが当たり前と思っている人。少しでも返信が遅いと「何ですぐにメール返さないの?」と相手を責めるケース。これは、メールが苦手な相手にとっては、なぜ自分が責められるのか意味がわからない話です。だってその人はメールを送るのが苦手であったり、すぐに返信するよりもじっくり自分の考えをまとめてから返信することの方が大切だと思う人かもしれません。自分の考えやペースを同じように相手に要求するのは間違いなのです。

これは犬と猫のどちらが好きかと同じようなことです。猫派の人が犬派の人に「何で猫なわけ?ふつう犬でしょ?」と言われても、だって猫が好きだけだし...って思いますし、一方的に価値観を押しつけられて、いい気持ちはしないですよね。

もし友人や家族と考えや行動が合わずに、「なんでこの人はこんなだろう、普通こうでしょ。」と相手に求め過ぎてしまうとき。「ああ、この人はこういう考えや価値観をもっている人なんだな。」と、まずは相手を理解して認めてあげて欲しいと思います。人間は、お互い全てをわかり合えるわけではありません。だからこそ、より理解しようと相手を観察したり気持ちを察する作業が必要なのです。相手を知ろうとせずに自分の方法だけでコミュニケーションを取ろうとすると、いつか衝突してしまいます。決して自分の考えを押し殺して相手に全て合わせるというわけではありません。自分と相手の程良い距離感をつかみ、自分とこの相手ならどんな関わり方がうまくやっつけられるのかなと考えてみて下さい。

自分と相手は違う人間である。だからこそ、どんな人かをよく知る、観察する。大切なクラスメイトや仲間たちと良いコミュニケーションを作り上げていきましょう

薄井

