

保健室通信

磐田市立向陽中学校 保健室
令和3年12月14日 第8号

早いもので今年も残りわずかとなりました。長かった2学期も終わりに近づき、来週末から冬休みに入ります。クリスマスやお正月を楽しみに待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、冬休みだからといって生活リズムを崩さないよう健康に過ごしましょう。また、長引く感染症対策への疲れや慣れから気が緩まないように、引き続き感染症対策にも努めましょう。



ホッとひと息♪

ディア エヴァン ハンセン

生き方について学べる映画 “Dear Evan Hansen”



私事です。先日、感染症対策を行いながら久しぶりに映画鑑賞に行きました。鑑賞した映画は、“*Dear Evan Hansen*”。

現代ならではのソーシャルメディアと社会関係を描かれており、良くも悪くもネット社会に依存し、その中に埋もれてしまった私たちに人生において大切なものとは何かを改めて考えさせてくれる作品でした。ここ数年の社会現象などをリアルに再現しており、知らない内に心の底から感情移入してしまうミュージカル映画でした。

物語の主人公エヴァン・ハンセンは、母子家庭育ちの自分の居場所が見つけれない17歳の高校生。対人恐怖症で、今まで周囲に馴染むことができず孤独に過ごしていた彼が、ある事件がきっかけで学校でも注目を集め、SNSを通じて有名人になったのですが、思いやりでついた嘘は彼の人生を大きく動かし、やがて事態は思いもよらぬ方向に進んでいくというストーリーです。

映画の中に、“*you will be found* (自分の居場所は必ずある)”と自分自身に言い聞かせる場面がありました。自分の居場所を自分自身で見つけ乗り越えていく、そんな物語です。機会があったら、是非観てほしいと思います。

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6ゾー! ゴー!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

年末・年始も引き続き、感染症対策を！！

新型コロナウイルスの感染者数は落ち着きを見せ、少しずつ以前のような生活が戻ってくるのかもしれないと思ったら、新たな変異株「オミクロン株」が世界的に感染拡大をしています。感染力の高さやワクチンの有効性など不透明な部分が多い中、年末年始を迎えます。外出や集まり、流行地域への移動は慎重に判断し、対応していきましょう。



人は“無意識に”顔を触っている!?

人は無意識に顔を触っており、そのうち4割が目、鼻、口を触っています。いつの間にか手にウイルスをくっつけて目、鼻、口に触れ、自分では気づかない間に感染症にかかってしまうことがあります。新型コロナウイルスも同様です。そのため接触感染を予防するには、普段から顔を触らないように気を付けること、顔を触る時には必ず手洗いや手指消毒を行うことが重要です。



【手の正しい洗い方】

