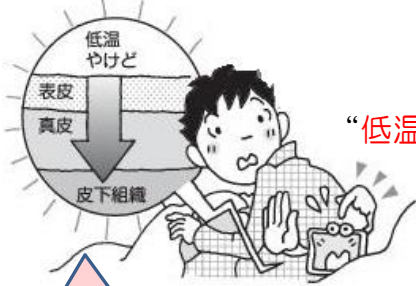


令和6年2月9日
川越南高校 保健室



気持ちいいけど 気をつけよう!! 低温やけどに注意!!



低温やけどって、どんなやけど?

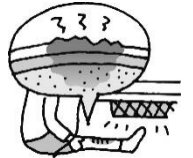
“低温やけど”と聞くと、高温でのやけどと比べると、症状が軽いイメージする人も多いかもしれませんが、ジワジワと症状が進行するため、皮膚の奥深くまでダメージが達しやすく、気がつかないうちに重症化することがあります。

皮下組織まで達することが多い

「こたつで寝てしまって、気がついたら水ぶくれができていました」と言って来室した人が以前いましたが、足の広範囲にわたってひどい水ぶくれになっていて、完治まで長い時間かかってしまいました。



こたつやホットカーペットの上でうたた寝しない
カイロや充電中のスマートフォンが長時間同じ場所に触れないようにする



低温やけどを起こした際は、必ず病院を受診してください



雪の日は、登校時間にゆとりをもって

こおった道・雪道 ころばず歩こう!

「ゆっくり」
急がずにすすむ



「ちょこちょこ」
歩幅は小さく

「べったり」
靴の裏全体をつける

要注意!
こんな場所は

- ☑ 日当たりがよくない道
- ☑ 建物や地下鉄の出入り口
- ☑ 横断歩道などの白線部分
- ☑ マンホールのふたの上
- ☑ バスやタクシーの乗り場
- ☑ 車が入り出す歩道



気をつけること

荷物はできればリュックにして、両手を自由に!



スマホを片手に、は絶対ダメ!



正門からの坂道、滑るので注意!

※とくに気温が下がった朝など、雪や氷がかたまっているところはキケンです!!

「どうすれば上手に心の距離を取れるのか、うまくコミュニケーションを取るにはどうすればいいのか」



ある冬の日、2匹のやまあらしが吹雪にいました。

凍えるような寒さの中、2匹はお互いの体を寄せ合って暖をとろうとしました。

ところが、それぞれのトゲが相手の体を刺してしまい、痛くて近づくことができません。

しかし、離れてしまうと今度は寒さに耐えられなくなります。

2匹はまた近づき、痛いのでまた離れる、ということを繰り返していくうちに、お互いを傷つけずにすみ、しかもほどほどに暖めあうことのできる距離を見つけ、あとはその距離を保ち続けました。



- 相手との距離が近いと、相手への期待や欲求が増えて求めすぎたり、自己主張ばかりが強くなって傷つけあってしまう。
- しかしまた、人間は一人では生きられず、社会の中で生きていく必要があるので寂しくもある。

良い人間関係を保つには、適切な距離感をそれぞれが保つこと

人は対人関係を築きたいと思いつつも、他者との関りが不安や傷つきのリスクを伴うことを分かっている

人間は「社会的動物」である
…アリストテレス



自分自身を知ること

互いを尊重しあった関係を築くこと

自分にとっては何でもないことでも、相手にとっては不快に感じてしまうこと
もしくはその逆も存在するということを知ること

他人が自分とは違う人間であることを理解すること

自分の価値観を省みる

思い込みにとらわれない

「あの人は許してくれる」「あの子に絶対嫌われる」など、一方的な先入観や思い込みをせず、状況や相手の気持ちを客観的に見る。

本音を語るのなら少しずつ

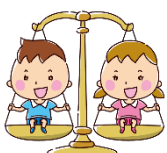
相手との距離を縮めたいという焦りで、自分の気持ちばかりを優先せず、相手の気持ちも考えながらゆっくりと交流を深めていく。

気持ちを言葉で伝える

「私の気持ちを察してほしい」などと他人任せにせず、試行錯誤しながら自分が選んだ言葉を、自分の口から伝える努力が必要。

すべてを知ろうとしない

その欲求は自分の言葉や態度を傲慢にさせ、相手を束縛してしまう。「互いに知らないことがあってもよい」という心の余裕を持つ。



相手の価値観を認めること「あなたも私も人それぞれ」