

保健だより 5月

令和3年5月10日
横浜高等学校 保健室

新年度開始から1か月があつという間に経過しました。1年生の皆さんは学校に慣れたでしょうか。そろそろ疲労がたまってくる頃だと思いますので、無理をしすぎず、適度に休養を取って身体と心を休めてください。



今後の健診予定 (高校生)

歯科検診(3年生は一貫生のみ)

	1年生	2、3年生
5月13日(木)	1組~4組	2年1組~8組、16組~19組
6月10日(木)	19組、20組、A組	2年20組~26組、A組 3年A組
6月24日(木)	5組~18組	なし

健康診断を受けていない人

5月18日(火) テスト後に受診してもらいます。

学校で健診を受けられなかった場合、自費で医療機関を受診してもらいます。事前に欠席・早退がわかっている場合は保健室まで相談にきてください。

提出物を出してください！！

保健室からの提出物(健康の記録、保健調査票、領収書等)をまだ出していない人は速やかに提出してください。提出するまで何度でも催促します。尿検査の未提出者もとても多かったです。中には未記名のものもありました。保健室からのものにかかわらず、

提出物は期限内に提出してください。



失敗は成功のもと

保健室で定期購読している「健康教室」という雑誌に掲載されていた記事を紹介합니다。(すべては紹介できないので、記事を抜粋しています)

面接をしていると、すぐ「無理です!!」と心が折れたようなセリフを口にする方がいます。このような方たちとの面接を重ねるうちに浮上してきたキーワードは「失敗経験の乏しさ」でした。このことから学ぶべきことが2つあります。

- ① 失敗すると傷つくから失敗させないでいると、失敗に弱い心理傾向が改善されることはない。
- ② 失敗の受け止め方を前向きにすることで、失敗に傷ついたり落ち込んだりすることなく、むしろ発憤する心が作られること。

いくら成功体験を積んでも失敗への耐性が高まることはありません。そこで求められるのは「失敗への対処能力」を高めること、そして「失敗から学ぶこと」です。大事なのは失敗をしないことではなく、失敗を恐れずに試行錯誤すること。そして失敗してもめげずに前向き、失敗を糧に前進することではないでしょうか。

この記事は、順天堂大学国際教養学部・客員教授の土井一博さんが書かれた記事です。「失敗への対処能力」を高め、「失敗から学ぶ」にはどうすればいいのか考えてみました。

失敗をした(テストの点数が低かった、友人の機嫌を損ねてしまった、遅刻した、忘れ物をした等)

対処能力が低く、失敗から学べない場合	対処能力を高め、失敗から学べる場合
<ul style="list-style-type: none">・自分はダメだと自己否定してしまう・挽回しよう根を詰めすぎてしまう(寝ずに勉強する、必要以上に友人の顔色を伺う等)・自分は悪くないと開き直り、周りのせいにする	<ul style="list-style-type: none">・なぜ失敗してしまったのか考えてみる(勉強の方法、友人への言動、前日の自分の行動等)・次回失敗しないためにはどうすればいいか(対処法)を考える(ノートの取り方・勉強方法、言葉遣い・人への心遣い、生活習慣等)・考えた対処法を実践する
<p>↓</p> <p>身体的・精神的に疲れてしまい、集中力が低下し、ネガティブ思考になってしまう。周囲からの評価が下がり、関係が悪化する。同じ失敗を繰り返してしまう。</p>	<p>↓</p> <p>同じ失敗をしないように心がけることができ、失敗が減る。</p>

人は誰でも失敗やミスをします。失敗したことが無い人などいません。大きな成功を収めた人ほど、大きな失敗をしていることがよくあります。失敗を恐れすぎて、自分のやりたいことをしなかったり、自分を押し殺したりしてはもったいないです。何か行動を起こすことはリスクがあり、勇気があることです。しかし、失敗を恐れすぎずに、様々なことに挑戦し、色々な経験をしてほしいと思います。