

老師生病時要怎麼辦!?

淡江中學

Hsu Hsingseng

開始有點感冒，這一週我都是一直帶著口罩。這場生病的日子，讓我領悟到老師的身子是一種很重要的「教學媒體」，除了衣著外，表情與動作都要有精神，且能夠開口說話說得清晰易懂才是，要能夠這樣，必須要照顧好自己的身體健康。

流感在台灣其實是有兩次的高峰期，它不只是在冬季，夏季也會有。因此我們必須要幾乎一年四季都得時刻注意自我的健康。雖說老師也是肉身做的，難免會罹患感冒，不過一旦老師休假，學生的課程進度以及學校的負擔都會有一定程度的影響，必定連累到學校的運作。

這幾天，我所想到當我感冒時我要採取的策略。我會到家就馬上準備來好好休息，也就是吃清淡一點，吃藥洗澡後就馬上睡覺，以確保充分的睡眠品質。我想我平時就得管理好一個能夠舒眠的環境。

當然，我也認知到，我們最好能預防感冒，我想我每年可以去施打疫苗。我平時要多吃點蔬果，要有計畫性的運動，以及對自己的夢想要保持希望，也就是要有樂觀開朗的心。

另外是一項實際上的問題，那就是身為專業的老師必須要保護好喉嚨，我想是絕不可忽視的。不要喝冰開水，不要講話過於大聲，要多喝水不要讓喉嚨乾燥，也可以吃楊桃滋潤喉嚨。

此次生病，我回到家就快快的確保足夠的休息時間，因此我早上還是帶著口罩照常到學校服務，所幸將生病的影響降到了最小，這就是我對感冒時的老師應當如何是好加以思慮的過程，我期許今後能夠多做好上述的種種健康管理之方法。