

保健だより 3月



H. 30. 3. 23

間もなく1年が終わろうとしています。今年の冬はインフルエンザが大流行したり、寒波による大雪など体調管理が難しい年でした。皆さんの1年は如何でしたか？心身ともに健康に過ごせましたか？また、この時期は気温の変化が大きいため体調も崩しやすくなりますので体調管理をしっかりとしましょう。

現在、スギ花粉がピークを迎えています。花粉症対策もしっかりして新年度を迎える準備をしましょう。

4月に入りすぐに健康診断も始まります。メガネやコンタクトレンズの度数のチェックや、う歯の治療など出来るだけ春休みに済ませておきましょう。

保健室から見た1年間を振り返ってみましょう！！

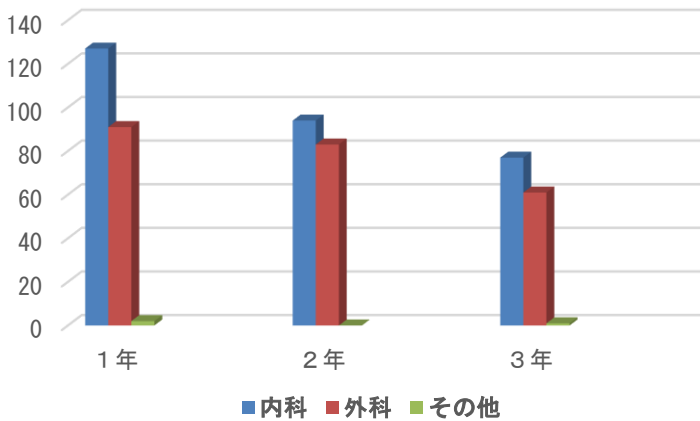


本校生の保健室利用状況

保健室利用者 **536名** (3月15日現在)

1日平均 **2.8人**(**昨年比+0.1**)

学年・症状別利用状況



内科的症狀では

1位：頭痛 2位：気分不良 3位：腹痛

*頭痛の原因は睡眠不足や疲労から来ているものが多いようです

外科的症狀では

1位：擦過傷 2位：打撲 3位：捻挫

*軽微なものから医療機関への受診が必要なものまで様々でした。

その他として、学校生活・学習・人間関係等によるストレスが原因で体調を崩している人も見られました。

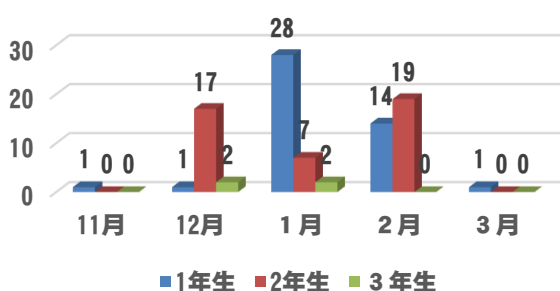
また、スクールカウンセラーへの相談件数も延べ**110**件ありました。皆さんも悩みや心配事があったら早めに相談して下さい！

本校のインフルエンザ発生状況まとめ



本校のインフルエンザ発生件数は、11月1件・12月20件・1月37件、2月33件でした。今年のインフルエンザの特徴はA型とB型が同時期に発症し1～2月がピークで、中にはA型とB型の両方感染した生徒もいました。学級閉鎖をしたクラスは1クラスだけで済みました。大切なことは、朝体調が悪いと思ったら健康観察をしっかりと、体温を測る・休んで経過を見るとなどの意識を持つことです。自分は大丈夫と思っても他の生徒への配慮も心がけて欲しいと思います。これからも「うつらない」「人にうつさない」行動を！また、予防接種も必ず受けましょう！

インフルエンザ罹患者数



グラフを見て分かるように1年生は45人、2年生は43人でほぼ同数でした。3年生は受験を控えて予防接種や体調管理をしっかりとっていたようで4人でした。1年生は1～2月にかけて、2年生は12月と2月に罹患者が増えていました。

インフルエンザ予防接種の効果については、賛否両論ありますが、予防接種を受けたから絶対にかからないという訳ではありません。予防接種の効果は、ウイルスの侵入を阻止する働きではなく、侵入して閉まった際に重症化するのを防ぐ働きがあるということを知っておきましょう！！大切なのはウイルスを侵入させないことです。

スクールカウンセラーの相談について



昨年4月よりスクールカウンセラーが2名になり、本校の相談活動も充実してきました。しかし、まだまだ皆さんの認知度は低いようです。「最近、勉強をやる気が起きない」「何が原因か分からないが気分が落ち込む」「他人の言葉がとても気になる」等、普段と違う自分に気づいたら、早めに相談して下さい。 秘密は守ります!!

相談件数(延べ人数)

	人数
生徒	64
保護者	41
職員	5
計	110

○本校のスクールカウンセラー

藤田美江先生・・・平成26年度から月2回来校

「とちぎ県南若者サポートステーション」にご勤務の傍ら県立学校7校のスクールカウンセラーとしてご勤務されています。

ノートや引きこもりの若者への自立支援がご専門です。

須永聖大先生・・・平成29・30年度の2年間、県から派遣され月2回来校

埼玉県の医療機関にご勤務されている臨床心理士で、発達障害がご専門です。

○平成30年度も同じよう到来校予定です!

～思春期・青年期のころ～

出典「高校生のメンタルヘルス」静岡市心の健康センター

思春期は、ころろに嵐が吹き荒れる時代と言われます。身体的にも、社会的にも子どもから大人に移行する大きな変化の時期だからです。思春期は、身体が急速に変化します。男子は声変わりし、筋肉質になり、ヒゲやすね毛が濃くなり、男性らしい身体つきになります。急速な変化に伴い、今まで外に向けていた目を自分自身に向けてようになり鋭く自分自身に注目するようになります。

また、家族から自立したいという欲求が強くなり、友人との関係がウエイトを大きく占めるようになります。家族からの期待や干渉を煩わしく感じたり、自分の気持ちを理解しない周囲の大人に対してイライラしたり、不満に思ったりします。友人に関しては、嫌われたくないという思いから、自分と他者を比較しコンプレックスに感じたり、違いに敏感になり、「みんなと違う自分はダメだ」という思いから、周囲に同調することに必死になります。同じ服装、同じ考えでいることに安心感を覚える一方、根底には不安が付きまといまいます。こういった状態が続いているとその結果、自分が自分じゃないような感じがしたり、自分が何を優先したいのかわからなくなることがあります。

また、急速な身体の変化から、自分の性別を強く意識するようになります。このとき、自分が男性である、女性であるということに違和感をもつことがあります。また例えば「本当の自分」が無いような感じがして、虚しい気持ちに陥ることがあります。

このように成長の過程で「壁にぶつかる感じ」は程度の差はありますが、高校生のときには誰もが感じるものです。思春期は、急速な身体の変化から、外に向けていた目を自分に向け、「本当の自分とは何か」「自分の大切にしたいことは何か」という深い疑問に答えるため、過去の自分、今の自分、これからの自分と向き合い、本当の自分らしさを作り上げていく時期と言えます。

■普段からできること・・・相談できる人がいますか?

あなたが悩みを持っているとしたら、誰に相談しますか?そのとき、どんなふうに聞いてほしいですか?また、友達が話してくれたら、あなたはどんなふうに聞きますか?

- ・ **正しく理解** : 自分のこと、自分の周りの大切な人たち(家族や友人)のことについて、こころの健康の変化に早く気付くことが大切です。
- ・ **行動を変える** : 自分ひとりで悩まずに、周囲の人に相談をしてみる。相談をしたあと、対処方法を試しても変化がないときや、感じている苦痛がとても強い場合、学校生活に支障をきたしている場合は専門機関や医療機関への相談・受診を考えましょう。

人 は大きなストレスや問題に直面したとき、考えが狭くなってしまいます(思考の狭まり)。

そして、ひとりで抱え込んでしまうことが多くなります。ひとりで問題を抱え込んでしまうと、余裕がなくなり、よくない行動(リストカットなどの自分を傷つける行為)や自分を責める考えが多く割合を占め、自分の生命の安全を保てなくなることがあります。

このようなことを避けるために、誰かに相談しましょう。話すことでわかってもらえる、気持ちが軽くなるという効果があります。