

ほけんだより

令和5年4月鹿沼東高校保健室



1年生のみなさん、はじめまして。2,3年生のみなさん、今年度もよろしくお願いします。保健室の阿部 宏子です。保健室の教員になって、この4月で28歳の誕生日を迎えました。まだまだ分からないこと、知らないこと、悩んだり、迷ったりすることがたくさんあります。だから、心がけていることは「学び続けること」。みなさんとは学んでいる内容は違いますが、みなさんと同じように毎日が勉強です。

自分で考え、決断するという自由を大切に、人生を充実させるためには知識や経験などの学びが必要です。私が学んだことで、みなさんのお役に立てそうなものは、このほけんだよりにアップしていきますので、日々の生活に活かしてもらえたら嬉しいです。趣味は観劇やライブに行くことです。劇団四季や宝塚、劇団新感線、ミュージカルからストレートプレイまで。葉加瀬太郎氏のライブの常連です。体を動かすことも好きです。先日はスポーツジムでラテンエアロのレッスンに参加しました。楽しく汗を流すことができ、とても良い時間でした。インストラクターさんが陽気でセクシーで、とっても素敵でした！素敵な人を見ると、私も頑張ろうと励まされます。残念ながら阿部にはセクシーの欠片すら見当たりませんでしたので、他の長所をみがいていこうと思います。阿部の長所…見た目を裏切るオトコマエな性格とか？

目的 ケガをしたときの救急処置	目的 だいたいどうぶ？ 体の調子がすぐれない	目的 体や健康について学びたい	目的 心配事や悩みを相談したい
注意 きのうの、かえて～ 継続的な手当ではできません。家でしてね	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 内服薬は出せません
ルール 先生にことわってから来る	ルール 入室退室時にはあいさつ	ルール 室内では静かに	ルール 備品等に勝手に触らない

☆保健室を利用するときは先生やクラスの人に伝えてから来てください。誰にも知らせないと行方不明者として搜索されます。

健康診断始まります。スケジュールは教室掲示を確認

内科検診 栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	眼科検診 目や目の周りに病気や異常がないかな？	耳鼻科検診 耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？	歯科検診 歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
身体測定 身長・体重、どれくらい成長したかな？	健康診断が始まります からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。 CHECK!		視力検査 メガネをもっている人は忘れずに！
聴力検査 前日には耳掃除をしておこう！	尿検査 腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	心電図検査 心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？	その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検診に臨んでください。

【健康診断の主な目的】

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる。
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる。
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる。
- より健康になりための課題(健康目標)に取り組む。



危険な箇所は？AEDは？校内の安全確認を

新年度がスタートし、学校内でも様々な変化があります。例えば人の流れひとつをとっても、新入生である1年生はもちろん、2・3年生も新しい教室で動線（移動する場合の経路）が変わるなど、小さなことでも意外に引かかるもの。こうした状況では、気をつけていても、けがや事故につながりやすくなります。出入口、曲がり角、階段…「こんなふうになっているんだ」「人の流れはこんな感じだな」と、注意をめぐらせながら過ごすよう心がけてみてください。



そしてもうひとつ、あわせてぜひ確認（再確認）してほしいのが、AEDの設置場所です。日常的にはあまり意識していないかもしれませんが、いざというときに場所がわからず、すぐ取りに行けなかったら…？ 誰もが『使う立場』にも『使ってもらう立場』にもなり得る、大切な命をつなぐための道具です。緊急時でも自然と足が向くくらい、記憶にとめておけるといいですね。

- 第1体育館
- 放送室前 にあります。

知っておこう

災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など）



給付対象となる「災害」の範囲

- ①負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- ②疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- ③障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死



負傷・疾病では、原則的に初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円以上（健康保険証を使った際の本人負担分が1,500円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。保護者の方には別途お知らせしていますが、みなさんもぜひ、こうした制度があることを知っておいてください。

※学校の管理下かどうか、また給付申請の如何にかかわらず、大きなけがを負ったり病気がかかったりしたときは、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早く学校に連絡してください。

子ども医療助成制度等を利用し、無料で受診した場合も、治療費の1割が見舞金として給付されます。給付金請求に必要な書類は保健室にあります。初診から2年間の間に請求手続きをしないと請求権利がなくなってしまうので、早めに保健室へ連絡してください。

慌てない、慌てない。

新しい環境でスタートする新年度を迎え、期待や希望を持ちつつも、不安を感じている人もいます。自分に自信がない、いいところがない…そのような理由から人間関係がどうなるのか気になっている人もいます。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。例えば、「うるさい」→「元気がいい」、「飽きっぽい」→「好奇心旺盛」など、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。自分が思う短所も他の人からはそう見えていないかもしれません。構えず、できるだけリラックスして新しいスタートを切りましょう。生活の中で新しいこと、変わることが多いこの時期は、体も心も疲れやすくなります。動きや気持ちを緩める時間を作りましょう。「頑張る」ことも大切ですが、「ひとやすみ」することも大切です。



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。

ストレスケアの方法は人それぞれ違います。自分にあった方法でケアしましょう。

（例）

- ◎焦ったり、悲観的にならず、まずは深呼吸して気持ちを落ち着ける。
- ◎自分のペースで物事に取り組む。
- ◎スポーツで汗をかくたり、好きなことをする時間を作る。
- ◎信頼できる人に相談したり、話を聞いてもらう。

（阿部の場合）

- ☆とにかく寝る。まずは寝る。そのあとスッキリした頭で考える。
- ☆踊る、歯をみがく、掃除、好きなミュージカルを脳内で一人上演。
- ☆3行ポジティブ日記。寝る前にその日にあった良いことを3つ書く日記です。翌朝の目覚めが良くなりました。4/9 の日記は 1.家のお花がきれい。2.ラテンエアロ楽しかった。ウエストが筋肉痛。少しは引き締まるか!? 3.「89 歳、一人暮らし」の著者さんの生き方が素敵で励まされた。



幸せについて考える

今日一日、幸せでしたか？

夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出し、日記に書き記すれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。

たとえば、「今日のごはん（おやつ）は、〇〇が美味しかったな」「友達と『推

し』の話ができて、楽しかったな」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになるはず。

遠い理想を追い求めて必死に手に入れる「幸せ」もありますが、身近にある「幸せ」も大切にしたいものです。