

ほけんだより

令和6年7月鹿沼東高校保健室



6月27日現在、生徒のみなさんは1学期の期末テストを受けています。私は保健室でこのほけんだよりを作成したり、先日まで行っていた各種健康診断後の事務処理をしています。私は事務処理がとても苦手です。やる気を出すのが大変です。先日、保健室に来室した人や廊下ですれ違った人が「もうすぐテストだ、嫌だなあ、やりたくない」と、ぼやいていました。そして、「でも、やらなくちゃ…」と、教室や学習場所へ戻って行きました。その気持ち、とてもよく分かります。「苦手だけど、やりたくないけど、やらなくちゃいけないこと」は存在します。避けて通りたいけど、避ければ避けるほど、ますます苦しくなっていきます。人間関係もギクシャクしてしまいます。だったら、さっさとやればいいのだけれど、なかなか取り組みえない。そんな「苦手だけどやらなくちゃいけないこと」にはこんなふうに向かいあってみませんか？

- ① 得意になれない自分を責めない、ダメだと思わない
- ② 逃げなかったら成功だと思ふことにする
- ③ ゲーム感覚で楽しんでみる
- ④ 取り組めた自分を褒める

私はこの4つで事務処理と毎日の食事作りを乗りきっています(←しれっと苦手なことを追加)。③は時間設定をすることが多いです。「〇時〇分までにこれが終わったら勝利！」みたいな感じです。私にはこの方法があっているみたいで、現在、事務処理は着々と進み、穏やかな気持ちで過ごすことができます。今回は私の方法を紹介しましたが、みなさんなりの「やらなくちゃいけないこと」への取り組み方を探してみてください。大切なのは「継続できる方法」です。いろいろ試してみて、自分にあう方法を見つけましょう。やる気スイッチは待っていても入りません。嫌でも動き出すことでスイッチが入ります。

阿部の夏

阿部の夏…それは「虫に詳しいと思われる謎の季節」
虫に刺されたようなポツツとした赤い痕を見せられ「何の虫ですか？」と聞かれる毎日。ごめんなさい、全く分かりません。なぜ虫に詳しいと思われているのだろう…
謎。実は、痕すら見えていないことも多々ございます。そういうお年頃です。お役に立てず申し訳ありません。

虫さされの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜きやテープで取る
- 石けんで洗って、流水で流す
- ハチやアブに刺されたら指でつまんで毒を出す
- 腫れていたら冷やして薬を塗る



腫れやかゆみがひどいときは病院へ！

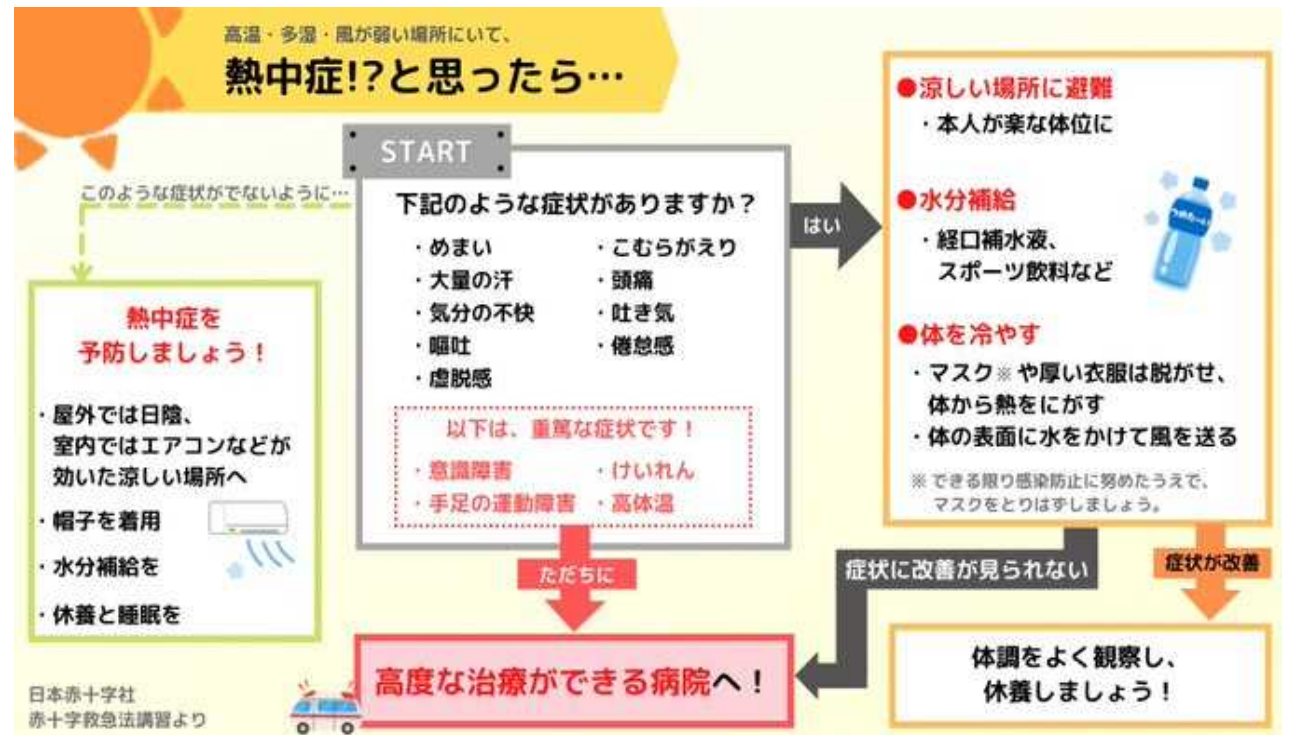
こんなときは病院へ

- 何度もハチに刺された
- ひどいかゆみ、腫れ、赤みがある
- 針や毛が抜けない
- 気分が悪くなった

熱中症に気をつけてください



熱中症とは「熱に中る（あたる）」という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。体温が上昇し、脱水症状が起こり、血液中の水分が減ることで血液の流れが悪くなり、その結果、体の様々な臓器がダメージを受けます。重い後遺症になったり、最悪の場合は死亡することもあります。



薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！運動前後の体重変化を補給用の目安に。

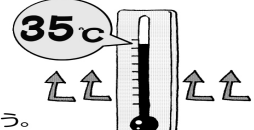


何回でも言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。

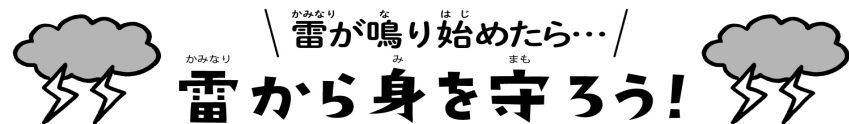


無理しない

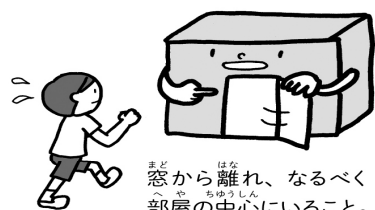
睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！



学校では生徒や職員の安全を守るため、熱中症や感染症のリスクが高い、自然災害などによる危険があると判断した場合、予定や活動を変更・制限・中止することがあります。結果として「そこまでしなくてもよかった」ということもあるかもしれませんが。判断するほうは心苦しい思いをしながら安全第一を大切に決断しています。ご理解、ご協力をお願いします。



①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく
部屋の中心にいます。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく
車の中心にいます。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る

ここは
危険！

・木の下
・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

「助けて」と言える力、身につけられたらいいですね



みなさんは困っているときに「助けて」と言えますか？大人でも上手に SOS を発信できず、一人で悩みを抱えこんでしまう人は少なくありません。でも、人はお互いに助けたり、助けられたりして生きています。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。

一人で出来ることには限界があります。自分だけでは分からない、どうしようもないこともたくさんあります。そのようなとき、誰を・どこを頼るかを考え、自分の困りごとを何とかしようと行動を起こせることは、自立した大人へ成長してきているといえるでしょう。

「助けて」と言うことは、相手に迷惑をかけることではありません。なぜなら、人は他者に貢献することで、幸せを感じる生き物だからです。「自分は〇〇の役に立っている」と実感できることは幸せであり、人生が充実するのです。「助けて」と言うことで自分も助かるし、相手を幸せにすることもできるのです。

もちろん、「助けて」と言ってみた相手が全員、すぐに助けてくれるわけではありません。相性もありますし、相手にも事情があります。だから、「助けて」が言えるところをいくつか持っているといいと思います。

助けてもらったら、今度は困っている人を助ける人になれたらいいですね。そうやって世界が優しくなっていっていいなと思います。



2学期が始まる時辛かったら、まずは命を守ってください

長期休業が終わるときは自殺が増えることが分かっています。夏休み明けに「しんどいな」「友だち関係は大丈夫？」「授業についていける？」「これからどうなる？」と心配になったり、腹痛や吐き気などの体調不良や胸がドキドキするなどの不安感を感じることがあります。そのような自分を「弱いダメな人間だ」と思う必要はありません。まずは命を守ってください。そして、上の記事にあるように頼れそうな人に「助けて」のサインを出してください。頼れそうな人が見つからないときは相談機関もあります（QR コード）。慌てず、焦らず、ぼちぼちやっていきましょう。



そのメッセージ



返信しても大丈夫？

夏休みは開放的な気持ちになり、普段はしないような SNS への書きこみをしたり、いつもだったら警戒するやりとりのハードルが下がることがあるかもしれません。スマホの向こう側は安全な世界かを考え、慎重に行動してください。自分や周囲を傷つける可能性がある書きこみや知らない人とのやり取りはやめましょう。もし、実際に困るようなことがあったら一人で抱えこまず、大人に相談してください。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう



阿部コラム 今回、向かったのは PARCO 劇場、久しぶりの渋谷。この人の多さは何？地面から湧いて出てくるの？劇場に着いた頃には疲労困憊、少し寝不足なのもあって客席でウトウト。客電が落ちて開幕…いきなり隣の男性が喋り始めた。なんと主演の向井理氏！手足長、顔小さい、お肌キレイ！いつからそこにいたの？スタンバイ見逃した阿部のバカー——！寝不足、ダメ、絶対！