

ほけんだより

令和6年9月鹿沼東高校保健室

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

みなさん、お久しぶりです。阿部です。夏休みが終わり、2学期が始まりました。長期休業明けは保健室利用者数が爆発的に増えるので、「かかってこいやー！」と気合いを入れていました。しかし、阿部も人間。年々、疲れやすくなっていますので、そんな気合いを持続する力も弱まり、「私も生徒も保護者も職員も、体と心が倒れないように、慌てず焦らずやっつけようサポートできればいいかな」とい

う気持ちで働いています。保健室には夏休みの昼夜逆転からなかなか抜け出せず、その結果、学習に困難を抱えてしまっている人、人間関係や部活のあれこれに悩んでいる人、進路に悩んでいる人、夏の疲れや緊張がゆるんで体調が悪くなってしまった人…様々な人が来室しています。頻回来室者や気になった人には慌てず焦らず、ゆる〜声をかけさせてもらっています。「あなたは何に困っているのかな？それはどうしたら少しでも良い感じにできるかな？良い感じにするために、あなたはどうしたらいいかな？何ができそうかな？」といった感じです。自分が困っていることを自分から遠ざけることは、自分で自分を守れているので悪いことではないときもあります。しかし、遠ざけることで困り感が強くなってしまふときは「どうしたらいいか」を考えていかないと、ますます苦しくなります。自分の困りごとを自分のこととして捉え、今後どうしたらいいか、よかったら一緒に考えましょう。

阿部の今の困りごとは、提出してもらいたい書類(心臓精密検査結果(1年生)と医療費申請書類)を提出してくれない人がいる。荷物の底に書類が沈んでいませんか？

なぜ？インフル？コロナ？別の何か？



コロナ
別の何か

避けられない人混みではマスク着用と換気

「秋バテ」を予防しましょう。

日中は厳しい残暑が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。この頃になると「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などの体の不調を感じることがあります。もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経の働きが乱れて体の不調が現れることがあります。

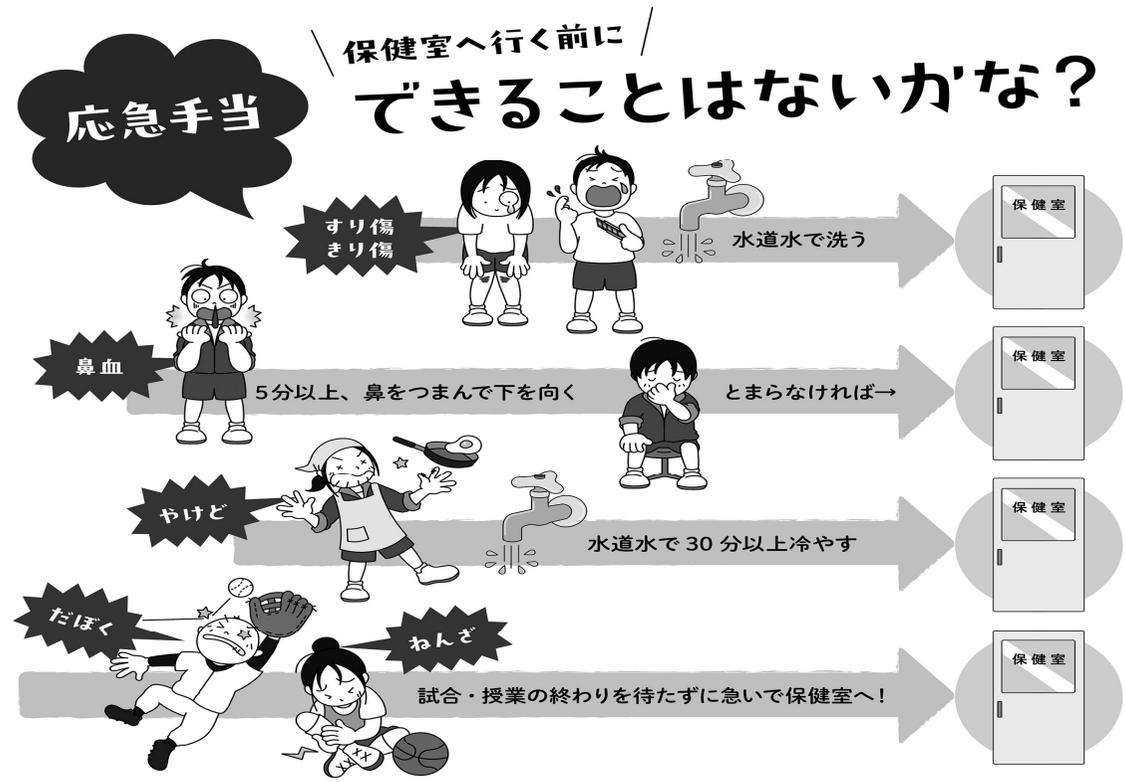
夏間の生活習慣(冷房の効いた部屋で過ごすことが多かった、冷たいものの食べすぎ、飲みすぎなど)も関係していると考えられています。

秋バテ対策～自律神経を整える～

- ◎ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。
- ◎食事は温かいものや栄養バランスの良い食事をとりましょう。
- ◎夜ふかしせず、十分な睡眠をとりましょう。
- ◎適度な運動をしましょう。運動習慣がない人は、簡単なストレッチでもOKです。



9月9日は 救急の日 でした。



9月1日は 防災の日 でした (いつも過去形で申し訳ありません)。

備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。



9月1日 防災の日 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

防災家族会議記録 ～年に1度は家族全員で確認しておきましょう～

<p>避難・集合場所は？</p> <p>阿部家の場合 1.自宅 2.〇〇小学校 3.△△高校</p>	<p>必要な備蓄は？</p> <p>阿部家の場合 ◎保存食・水 ◎蓄電器 ◎簡易トイレ ◎ガスボンベ ◎懐中電灯 ◎救急薬品 ◎タオル・毛布 …まだあるけどスペースが足りない</p>
<p>連絡の取り方は？</p> <p>阿部家の場合 災害伝言ダイヤル</p>	<p>自分の身の守り方は？</p> <p>阿部家の場合 ◎頭を守る ◎ドアを開ける ◎避難用の靴を玄関に常備 ◎車で避難しない◎高いところに物を置かない…など</p>

みんなでゲートキーパーになって、優しい世界になったらいいな

命のゲートを守る門番「ゲートキーパー」。ゲートキーパーには免許はいりません。適切な方法で身近な人の悩みを受け止め、必要な支援につなげることができればゲートキーパーです。残念ながら、9月は自殺者が増える時期です。普段、あまり意識することはないかもしれませんが、悩みが深い人は心理的な視野が狭くなっているのを感じにくいかもしれませんが、誰でも誰かの大切な人です。自分の命も相手の命も誰かの命も大切に守りあえる、優しい世界になったらいいな…と思います。

身近にこんな人はいませんか？～こんなサインを見逃さないようにしましょう。～

- ◎眠れていなかったり、反対に寝坊してしまう。
- ◎身だしなみに気を遣わなくなる。
- ◎「死にたい」「自分が死んだら…」死に関する話を口にする。
- ◎今まで楽しめていたことに興味を持たなくなる。
- ◎人と会おうのを拒絶する。
- ◎食欲が異常になる(食べ過ぎたり、食べられなくなる)。
- ◎ぼーっとして無気力になる。 などなど。



体調が悪くなかったり、つらい出来事があれば誰にでも起こりうることですが、何日も同じ様子だったり、急激な変化があったときは注意が必要です。

どんなふうに悩みを聴けばいいの？～気になる人がいたら声をかけてください～

- ★相手の話に相づちを打つ。
共感できることには「そうだよね」「それはつらかったね」と共感しましょう。相手の話を優先し、ゆっくり聴きましょう。相手をねぎらうのも◎
- ★自分の考えで相手を否定しない。
「みんな頑張っているんだから」「そんなの自業自得でしょ」などと相手を追い詰めてはいけません。「そんなことがあったんだ」「そんなふうに考えているんだ」と聴いたことはそのまま受け止めます。



話を聴いたあとに必要なであれば信頼できる大人への相談を勧めてください。相談された大人はぜひ真剣に話を聴いてみてください。忙しくて時間がないときは、いつなら大丈夫か、具体的な日時を伝えてあげるのもよいと思います。

阿部コラム 7月、劇団四季「ジーザス・クライスト・スーパースター」宇都宮公演がありました。ジーザス(キリスト)というスーパースターが自分たちを救ってくれる神ではない、ただの人だと分かったとたん、それまでの熱狂的な崇拜はどこへやら。裏切られたと思ひこみ、怒り、虐待までする。昔から人間は自分勝手、集団になってしまうと愚かな行為を正当化してしまうことがある。だから、阿部よ、おまえも愚かで、間違いを犯かすかもしれないことを忘れるな、客観的視点で自分の言動を顧みよ…というメッセージを受け取りました。