

# 保健だより



令和4年3月22日  
明和県央高等学校 保健室  
—第7号—

この1年間で 何回 言えた？

ありがとう♡



何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

3月1日、3年生が晴れやかな顔で卒業し、新たな一歩を踏み出していきました。今年度が終わろうとしている今、今度は皆さんが歩みを進める時期がやってきました。

新たなステージでの生活が始まる前に、この1年を振り返ってみてください。コロナ禍で思うように活動できない日々もありましたが、自分ができることを探して実施できた人は、自分の力として蓄えられているはずです。

また、「当たり前」とされていたことが当たり前でなくなった今だからこそ、何気ない事にも「ありがたい(有難い)」と感じる機会が沢山あったと思います。その想いを大切に育てて、ぜひ様々な場面で「ありがとう」の気持ちを伝えてみてくださいね。



## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉

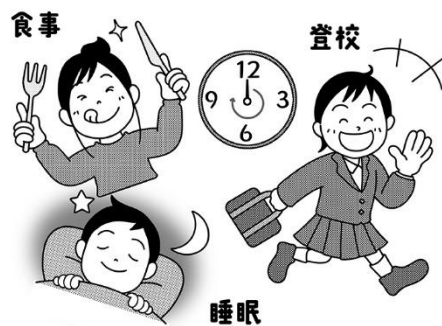


### 感染症対策

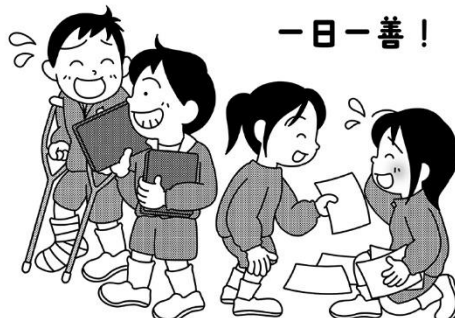


継続は力なり。  
きっといいことがあるよ

### 時間を守る



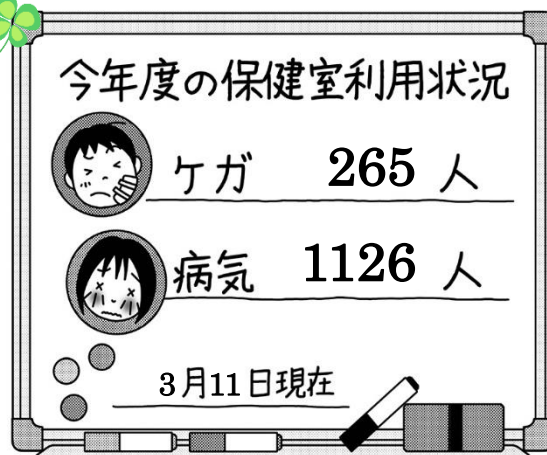
### 誰かの役にたってみる



# 保健室の1年間



あっという間の1年間、今年度の保健室利用状況は右図の通りでした。感染症対策の一環として、自分の健康状態に目を向けられる人を増やしたい！という思いが届いたのか、平熱や自分の健康状態に関する問診にスラスラ答えられる人が以前よりも増加したように感じています。来室した人の中には、調子を崩した原因を自ら振り返ってみる人や、自分なりに対処しようとしている人もいて、皆さんの成長を感じる場面も多くありました。自分の頭で考え、行動してみる姿勢を大切に、これからも継続していきましょう！



さて、保健室の1年を振り返る上で忘れてはならないのが「健康診断」です。コロナ禍の中でなかなか受診できなかった人もいるかもしれませんが、受診勧告を受け取ってすっかり忘れていた…という人はいませんか？学校を卒業後、社会人として活動していく中でも、健康は欠かせない要素の一つと言えます。毎年、全員が健康診断を受けることの意味を見直してみてください。治療が完了していない人は、なるべく早いうちに受診を済ませ、気持ちよく新学期を迎えられるようにしましょう！



## 学校カウンセラーから県央生の皆さんへ

令和3年度もあと少しで終わります。振り返ると、この1年、悩みを抱える人とたくさん関わってきました。

「悩む」ということは、「今の状況を改善したい」と強く願っているから生じる感情です。その「悩み」の中で一番多いのは、対人関係のことです。高校生になると、「自分の考え」というものをはっきりと持つようになります。その「自己」と「他人の考え」つまり「他己」とがぶつかり合い、どう折り合いをつけたら良いかが分からなくなる。そこで様々な葛藤が生じ、それがストレスになります。長期間ストレスを抱えていると、体調にも悪影響を及ぼし、不眠や食欲不振、気分の落ち込み、朝起きられないなどの症状が出てくる場合があります。

ですから、一人で悩みを抱えていないで、誰かに相談しましょう。話すことで自分の感情も落ち着き、次への行動の勇気も出てきます。保健室・相談室と一緒に考え、寄り添います。是非相談に来てください。

新学年のスタート。ワクワク、ドキドキしますね。友達ができるか、新しいクラスに馴染めるか、自分は受け入れられるか…考え出すと不安になりますが、前向きに取り組んでいってほしいと思います。新年度に向けて、頑張ってください！

学校カウンセラー 田中 敦子

