

1月のほけんだより

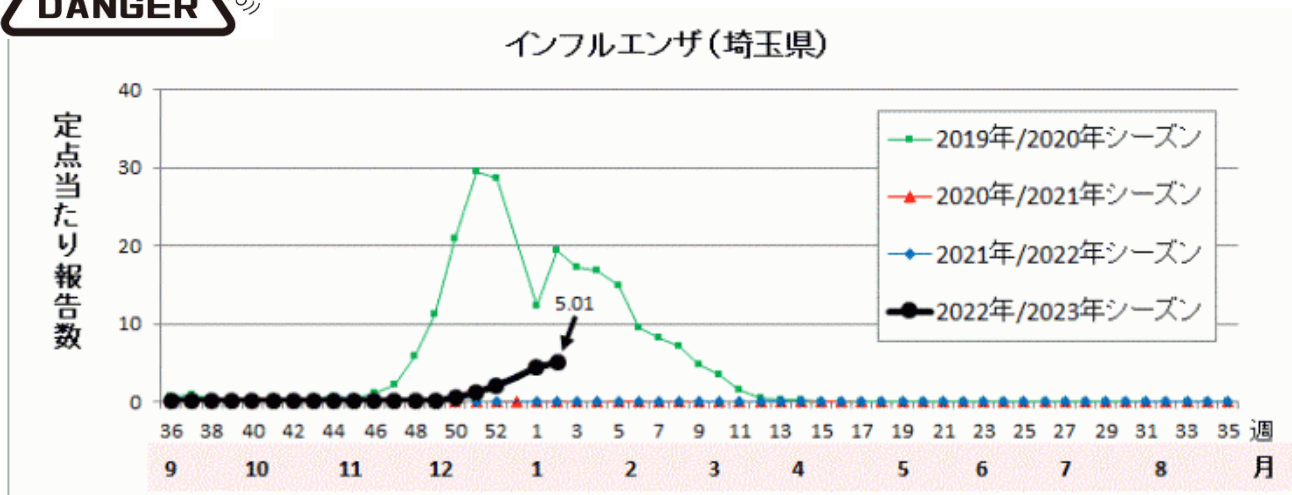
令和5年1月26日
埼玉県立越谷西高等学校 保健室

2023年になりました。今年は大寒波が多く、インフルエンザ也大流行中という、体調には厳しい1月ですね。一般入試組はいよいよ佳境です。最後まで体調大事にやり抜いてください。

1. 2年生ももうすぐ進級です。学び残しのないよう、1日1日大事に過ごしましょう。

インフルエンザ大流行中

12月は本校ではほとんど見られなかったインフルエンザですが、なんと1月は現在トータル25人報告されています。先月の25倍です。びっくりですね。埼玉県でも右肩上がり中です。



先月の保健だよりでもお伝えしましたが、本当に怖いのが新型コロナとの同時感染です。重症化が懸念されています。しかし、感染予防はどちらも一緒。手洗いうがい・換気・人ごみを避けるなど基本的なことです。最近、保健室に来てから、インフルエンザや新型コロナと診断された生徒の様子を見てみると、「自分の体調の変化に的確に気づく」というのも大切だと感じます。みんな頑張り屋さんなので、ちょっと具合悪くても学校行ってみようという感じだった人が多い印象です。もちろんそれはとても大切な気持ちですが、一番大切なのは「自力で安全に帰る目安まで」をもつことです。この前提の上で、しっかり登校するというのが、身に付けてほしい自己管理能力です。自分の体からの声を聞き逃さない練習もしていきましょう。



🌸保健室から3年生のみなさんへ🌸

① 保健室では、体操着、ジャージの寄付を数枚募集しています。嘔吐等で制服を汚してしまった生徒さんに、お貸しするのにとってもありがたいのです(体育や部活で忘れた人には貸出してません)別にいいよ〜という方、男女問いません。卒業式後に保健室までお持ちください。もし多数集まった場合は途中でお断りするかもですが、気軽に問い合わせてください。よろしくお願いします。

② 日本スポーツ振興センターへの医療費請求について(全学年対象)

学校の管理下で発生した災害に対して、1,500円以上(保険証使用時)の医療費を支払った場合には、日本スポーツ振興センターへの医療費請求を行うことができますが、特に3年生の中で、病院を受診したが申請をしていない、過去に申請をしているが同じ災害で現在もまだ治療中等の人は、早急に保健室まで必要書類を提出して下さい(申請してから医療費が給付されるまでは2か月近くかかりますので、その点ご理解下さい)。卒業前にしっかり提出しましょう。不明な点も、保健室にすぐに問い合わせてください。



気持ちの言葉グラデーションづくり

気持ちを表す言葉はあふれるようにあるけれど、1つ1つその言葉の意味やニュアンスって、実は個人差が大きいことを知っていますか？そして実は、自分自身、それぞれの言葉をどう感じているかって理解されていないことも多いのです。なんのこともだかと思われるでしょうから、実際に体験してみましょう。

以下の表の言葉を、気持ちのグラデーション表に貼って、自分の中の気持ちの強弱をつくってみましょう。
この表にない言葉も、思いついたらどんどん書き入れてみましょう。

安心する	ありがたく思う	幸せになる	尊敬する
親しみを感じる	あこがれる	満足する	心地よい
期待する	優越感を感じる	不安になる	驚く
困る	緊張する	恐れる	後悔する
嫌がる	恥ずかしく思う	けいべつする	しっとする
うらむ	悲しむ	怒る	あきらめる
憎む	うつろになる	動揺する	残念に思う
ひがむ	焦る	納得する	うれしい

気持ちのグラデーション表

不快 ⇔ 快

先生方にも、数名チャレンジしてもらったのですが、個人差が顕著でした。例えば「怒る」は、ものすごく不快な人と、そうでもない人もいました。不快な人は「怒る自分が嫌」で、そうでもない人は「怒りもエネルギーだから」だそうです。捉え方が全く違いますよね。また、「優越感を感じる」は、不快な人と快な人で分かれました。面白いですね。

あなたはどうか？ぜひ、自分がそれぞれの言葉をどう感じているか、書き出してみてください。自己理解がすごく深まります。もし余裕があれば、信頼できる友達同士で見せ合ってみるのも良いです。ただし、**絶対に否定・批判・押しつけはしてはいけません**。「人によって違うんだ」と「自分はこう感じるんだ」を、すたとんと理解するためのものです。

将来的にはみなさん必ず「働く」という道が現れます。そのとき、自分は「なんの仕事をしたいのか」「どういう風に働きたいのか」は人によって全く違うのです。一見、なんの関係もなさそうなワークですが、就職活動のときに一番大事なことって「自己理解」なんです。ぜひ、その一環として楽しみながらやってみてくださいね。



参考：あたまと心で考えようSSTワークシート思春期編 NPOフットーロLD発達相談センターかながわ

