

3月

保健だより

少しずつ寒さが和らぎ、気づけばあっという間に3月を迎えました。

3月は今のクラスで過ごす時間を大切に、時間を有効に使って、新しい学年の準備ができるといいですね。

上手な“受援力”を身につけよう

あなたは人を頼ることができますか？
もしくは一人で頑張ってしまう人ですか？

人に迷惑をかけないようにいろんなことを抱え込み、しんどく
なっても周りに頼らず最後までやろうと
頑張ってしまうがちではないですか？

◆「助けて」と言うのは恥ずかしいこと？

小さい頃から、「人に迷惑をかけてはダメ」「自分で解決できるように
なりなさい」と伝えられてきた人もいかもしれません。
人に頼るのは、自尊心が傷ついたり、自分の無能力さを恥ずか
しく思うこともあるかもしれません。

もちろん、できることは自分でやるに越したことはありません。
ただ、とても困っているのに「助けて」と言えず、孤独で辛すぎる
状況に陥ってまで、一人で頑張る必要はないのです。

◆「受援力」とは

自分に必要な支援を自分で要請できる力

簡単に言うと、「頼るスキル」です。ある人にとっては、人に助けを
求めるということとはとても勇気がいることかもしれません。
人を頼ることは迷惑なのではと思うかもしれませんが、実は人に頼
ることは、頼られた側の喜びを引き出すことにも繋がります。
信頼関係も築き、人とつながる「受援力」ともいえる大切なスキル…
心のお守りとして、身に付けておきたいところです。

では、人に頼るにはどうやって頼ったらよいのだろう…と悩む人も
いるかもしれません。それにもちょっとしたコツがあります。

まずはそこから誰か**信頼できる人に相談**してみたいでしょうか。

新学期が始まると、学校行事などで忙しい毎日が
始まります。楽しんでやり切るためにも、上手に
周りとの協力しながら、自分の力もみんなのために
発揮できるといいですね。



今年度の保健室の利用状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
外科	25	32	67	24	8	60	81	57	50	24	12
内科	150	286	257	163	51	288	312	366	334	138	140
健康相談	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	7	18	20	19	2	26	38	28	15	14	11
計	182	336	344	206	61	374	431	451	399	176	163



- 一年を通して、内科全般の体調不良で来室する人が多かったです。
- 5月は、長期休暇があったり新しいクラスに慣れてきたりした頃でしょうか。
気持ちも緩み、蓄積されていた疲労から体調不良や気分不良を訴える人が
多いように感じました。
- 昨年11月末からインフルエンザが大流行し、情報高校も休校になったり、学級
閉鎖になったりする時期もありました。現在は、少しずつ落ち着いてきてはいま
すが、インフルエンザAにかかった人が、最近インフルエンザBにかかったりと、
まだ安心はできない状況です。体調不良の場合や周りに気になる症状の人がいる
場合は、積極的にマスクをつけましょう。
- 「このような症状があるんですが、何科を受診したらいいですか？」や「生理痛が
ひどくて…」といった健康相談も保健室では行うことができます。
来年度は、もっとたくさんの生徒が自分の体と心に向き合う時間を増やしてほしい
なと思います。



新年度に向けて…

もうすぐ新学期を迎えます。期待と同時に不安な気持ちや心配なことが出てくること
もあるかと思います。そのような時は、担任団の先生や・教科担任の先生方、
顧問の先生、スクールカウンセラーの先生や保健室の先生に話をしてみてくださいね。
必ずあなたの味方になってくれる人がいます。
あなたの心が少しでも軽くなりますように…