

保健だより 3月



令和4年3月
島根県立
松江東高等学校
保健室

3月に入り、春の訪れが感じられる気候となりました。しかし、1日の中での寒暖差が大きくありますので、衣服での調節ができるよう準備してください。また、日差しによっては汗ばむこともありますので、水分補給も忘れずに行うようにしてください。

さて、3月は年度の締めくくりですが、皆さんは、令和3年度の体調管理はしっかりできましたか？コロナ禍でもあり、毎朝の検温や登校前の体調チェックをしていたことでしょうか。4月からの新年度に向け、体調管理は引き続き行ってください。

令和3年度保健室利用の状況をお知らせします。今後の体調管理に参考にしてください。

R3	外科的等	内科的等	健康相談	その他	合計
1年	58	239	15	1	313
2年	61	208	3	0	272
3年	25	217	2	4	248

◆外科的等：打撲が一番多く、続いてすり傷、捻挫でした。

ケガをした場所は、体育館が一番多く、続いて運動場、通学路でした。

◆内科的等：頭痛が一番多く、続いて腹痛、体のだるさでした。

利用時間帯は、2時間目が一番多く、続いて3時間目、5時間目の利用が多くありました。

また、1時間目から上記のような症状があるという人もいました。

◆利用者が一番多かった月は9月、10月がどちらも一日の平均利用者数は6人でした。

9月は残暑が厳しかったこと、10月は天候によっては寒暖差が大きいためにより影響したと考えられます。

○症状によっては、重大な病気が隠れているかもしれません。いつもの症状と思わず、早めに病院に相談してください。また、生活リズムを整えることにより改善する場合があります。

春休みを自分の体調を振り返る機会にしてください。

【保健室からのお知らせ】

○R3年1学期に実施した健康診断の結果で受診を勧められた人へ

- ・受診済み→結果報告書を保健室に提出してください。
- ・受診が未→受診をお勧めします。

○災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害給付制度により、学校管理下で生じた負傷などで医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下についてもう一度ご確認ください。

◆学校管理下とは、授業中、休憩時間、部活動中、登下校中などの場合。

◆医療保険法（健康保険、国民健康保険等）に基づく療養に要する費用の額が一つの災害につき500点（5000円）以上が対象。

～ 東 雲 ～



「ヤングケアラー」について

みなさんは「ヤングケアラー」という言葉を知っていますか？一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことを指し、数年前からよく使われるようになりました。令和3年3月の厚生労働省の調査報告によると、世話をしている家族が「いる」と回答したのは、中学2年生が5.7%、全日制高校2年生は4.1%でした。高校では100人に4人、つまりクラスに一人はそういう人がいる、という計算です。

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、でも、世話をする人の負担感や時間的拘束が大きいと、学校生活に影響が出たりこころやからだに不調を感じたりする場合があります。先述の調査で、ヤングケアラー当事者であっても、「やりたいけどできていないことは何ですか？」という問いに「特にない」と答える人の割合が圧倒的に多いのですが、個人的な事情ほど、本心が言えず一人で抱えてしまう、という心情が見え隠れしているようにも思えます。

この事例に限らず、みなさんも何か悩みや困ったことがあるときに、「これくらいは我慢しないと」とか、「人に言ってもどうにもならない」「自分（家族）の問題を他人に知られたくない」などと考えて一人で抱えてしまうことはありませんか？

悩み事は何でも、人に言い出しにくいものです。でも、相談できる機関や同じ悩みを持つ人のネットワークはたくさんあるし、サポートしてくれる大人は必ずいます。たとえ解決することができなくても、話を聞いてもらえた、共感してもらただけで気持ちが軽くなることもあります。一步踏み出すことをためらわず、まずは学校の先生・スクールカウンセラー・親戚の人・友達など、信頼できる相手に相談してみましょう(^)/

また、周りの友達の変化に気づいたとき、「どうしたの？」と声をかけるだけで救われる人もいるかもしれません。「どうせ自分には何もできない」と考えず、様々な人のあり方を考えて自分自身を見つめる機会も大切です。



～文責 松江東高等学校 教諭 大屋えりか（学校・福祉連携推進教員）～

東雲：夜明けの空が東方から徐々に明るんでゆく頃を意味する古語です。

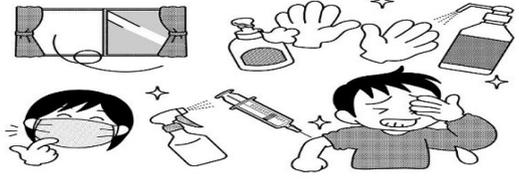
このコラムでは、東高の皆さんのこころの有り様が徐々に明るんでいくために応援する内容を届けます。

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



きつといいことあるよ
継続は力なり・

時間を守る



誰かの役にたってみる

