

# 保健だより 7月



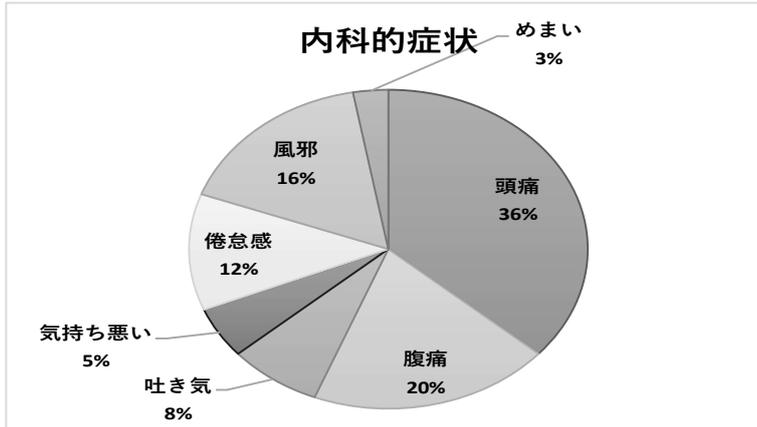
令和5年7月  
島根県立松江東高等学校  
保健室

## 1学期の保健室来室者状況

このグラフは1学期に保健室に来室した生徒の内科的症状を表したグラフです。

グラフの通り頭痛の症状がとても多く、その次は腹痛（生理痛含む）、風邪症状と続きます。

原因は個々によって異なりますが、夏休みを良いと機会ととらえ、病院で相談をしたり、生活習慣を見直したりするなど原因を探って、2学期に向けて体調を整えましょう。



体調不良の原因はさまざまですが、睡眠や休養をとることで改善することもあります。夏休み中も、生活リズムが崩れないように過ごしましょう。

1学期に行った定期健康診断の結果で受診等の必要がある人は、夏休み中に受診することをお勧めします（黄色い用紙を渡しています）。

## スクールカウンセラー 福島先生からのメッセージ

今回、夏休みを前にしたみなさんに少しお話ししたいことがあってメッセージを出させてもらっています。先日、タレントのryuchellさんの突然の訃報が報じられ、僕自身驚きとショックでした。このことは社会的にも大きく取り上げられ、今なおメディアでは故人のご家族のご様子や、近しかったタレントさんの反応や憶測記事も含め多く取り上げられています。このことをはじめ、この1学期の間に、事件・事故・大雨災害とネガティブな報道がいくつかありました。

こうした報道によっても人の心は様々な影響を受けます。それ自体とても自然なこととしても、報道や関連してSNSの過熱を目の当たりにし、もしかしたら自身の悩みの琴線に触れてしまって傷ついてしまった人も中にはいらっしゃるのではないかと心配しています。生徒のみなさんと、ご家族の方にも次項にありますポイントも合わせてご一読いただけたらと思います。

人にとって「分からないもの・不確かなものをひとりで抱えること」は大きなストレスになります。分からない不安を払拭しようとSNSやネットニュースなどの“情報”をまずは頼りにするのですが、やがてあふれかえる情報に翻弄されるのもかえってストレスになるでしょう。夏休みに入ればSNS使用頻度も上がるでしょうし、SNSやネットニュースによって不安が掻き立てられてしまうようなら、使用を必要最小限にとどめて、心理的に距離を取るのも手です。学業や部活の合間にも、自分を労われるような時間が持てるといいですね。みなさんそれぞれのやり方でご自愛ください。

2学期のスクールカウンセラー始めは8月25日（金）13時～です。お悩みや心配・疑問など、些細なことでもお気軽にご相談ください。

松江東高スクールカウンセラー 福島俊介

## ストレスに対処し、心の健康を保とう

ストレス状態が長く続くと、体調を崩したり、体や心の病気に繋がることがあります。抵抗力も低下するため、風邪などの感染症にもかかりやすくなると言われています。

ストレス状態をそのままにせず、うまく対処していくことが大切です。下記の対処方法（★）を参考にしてみてください。

★考え方を試してみる：物事の見方やとらえ方を変えて別の視点でとらえ直してみましょう。例えば、何か失敗をした時に、“このやり方だと上手くいかないことがわかった”“良い経験になった”などととらえ直すことで、また頑張る意欲が湧いてきます。たとえ、事実は変わらなくても、別の視点からとらえ直すことで、心の安定にも繋がってきます。

★相談してみる：だれかに相談することは、決して恥ずかしいことではありません。口に出すことで、問題がクリアになるかもしれません。また、誰かに聞いてもらうだけで少し気持ちが軽くなることもあるかもしれません。もし、身近な人には話しにくかったら、下記の相談先（一部掲載）を参考にしてください（島根県 相談機関を検索すると島根県 HP：相談機関一覧に理由別相談機関の表があります）。

◆誰かの相談相手にもなってください：誰かに相談するだけでなく、あなた自身も誰かの相談相手になってほしいと思います。もし、相談された時には、親身になって話を聞いてあげてください。また、いつもと違う様子に気づいたら、あなたの方から声をかけてみてください。困っている時はお互い様です。私たちは一人ではなく、助けたり助けられたりして、支え合って生きているのです。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげる人のことで「命の門番」とも位置づけられています。その主な役割は、「変化に気づいて声をかける」「本人の気持ちを尊重し耳を傾ける」「早めに専門家に相談するよう促し、支援先に繋げる」「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」というものです。ゲートキーパーには特別な資格などは必要なく、誰でもなることができます。

いじめ相談テレフォン（島根県教育委員会）	0120-779-110	24時間（年中無休）
24時間子供 SOS ダイヤル（島根県教育委員会）	0120-0-78310	24時間（年中無休）
ヤングテレフォン/けいさつ・いじめ110番 （島根県警察本部）	0120-786-719	24時間（年中無休）
みこびヤングメール （島根県警察本部）	島根県警察本部 HP にアクセス 8:30~17:15 返信は翌日以降（土日、祝日、年末年始除く）	
性暴力被害者支援センターたんぼぼ （女性相談センター内）	0852-25-3010	月曜～金曜 8:30～17:15 夜間、土日祝日、年末年始はコールセンター対応
しまね性暴力被害者支援センターさひめ	0852-28-0889	毎週火、木、土 17:30～21:30 （年末年始除く） ※メール相談もあり
島根いのちの電話	0852-26-7575 0570-783-556	月曜～金曜 9:00～22:00 土曜 9:00～日曜 22:00 ※年中無休

学校：平日連絡先 0852-27-3700

休日、夜間や閉庁日等の緊急連絡先 080-1931-7940