



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・3密回避

木もれび

2021.5.発行 NO.2
弘前中央高校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスを感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

ストレスと上手につきあおう！ あなたはどちらのタイプ？

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまっ
て落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいらない悪い出来事を
想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐに
あきらめてしまいやすい



- ☑ すぐにカッとなって人のせい
にしようとする
- ☑ 相手の立場を考えずに
物事を正しいかどうかだけで
判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると
決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分の周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心がかかるくなることも。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と思ったことはありませんか？迷った時は、まず一言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんが、少し、ガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しい時は、保健室も力になります。また、スクールカウンセラーを紹介することもできますので一緒に話に来てくださいね。

そうだったんだね



一人一人の念入りな感染予防を徹底しよう

若い世代の感染者が増加中！

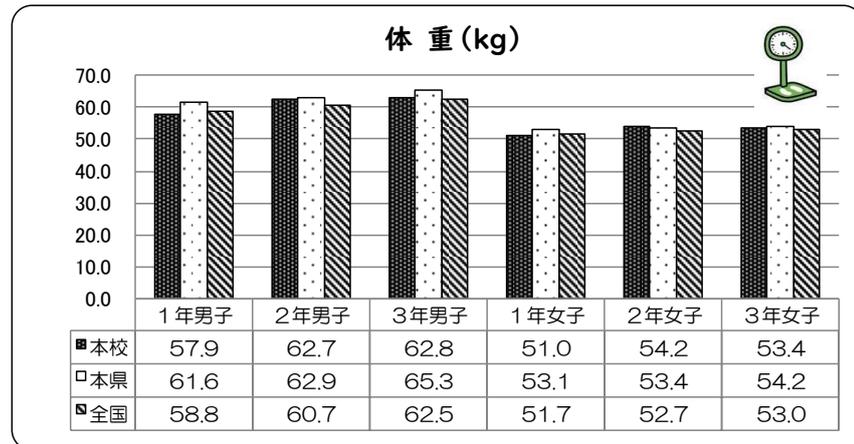
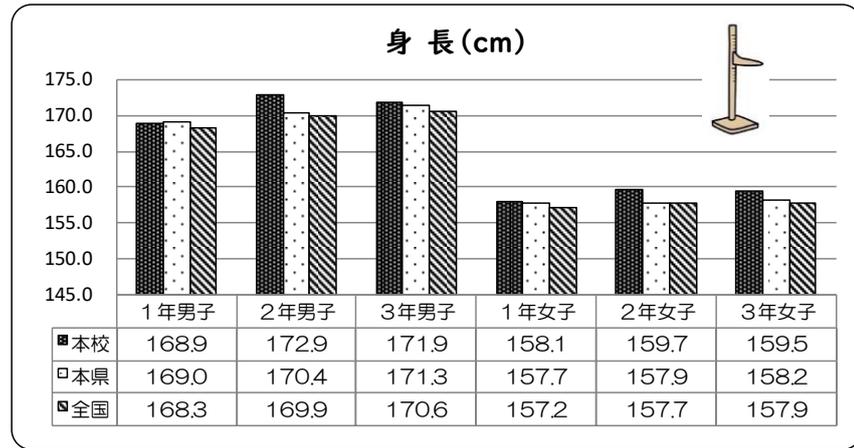
--- 大会や行事の実現のために ---

県内の新型コロナウイルスの感染状況が危険水域にある中、今月、春季大会が開催されました。日頃の練習成果を発揮する機会を与えていただいたことに感謝し、高校総体でも感染対策を万全に臨みましょう。また、今後予定されている学校行事も安心安全のもと実施できるよう、一人一人徹底した感染予防を行っていきましょう。

- ・毎朝の検温、健康観察（健康観察票への記録）
- ・マスクの着用（校内、登下校時、外出時）
- ・こまめな手洗い、アルコール消毒、換気
- ・食事の場面では対面、会話を控える
- ・「密閉、密集、密接」の3密を回避する
- ・部活動：ミーティング時のマスク着用等



身体測定結果から



本県平均: 令和2年度学校保健統計調査より 全国平均: 令和元年度学校保健統計調査より

22-22 ((22)) 22-22-
き覚えておいてください



身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った〜」「伸びた!」。

でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{ (kg) (理想の体重)}$$

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。



受診報告書の提出をお願いします!



今年度の定期健康診断が終了し、検査や治療の必要な人には受診を勧める受診勧告書を配布しました。視力や歯科の検査や受診の済んだ人から、早々と受診報告書が届いています。目標を達成するために大事なことは、まず体の状態を整えること! 受診勧告書が配布された人は早急に受診して保健室に受診報告書を届けてください。

医療に関わる制度のお知らせ

◆日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

ケガ防止に努めよう!

学校管理下(授業中、部活動中、休憩時間中、登下校中など)で災害が発生した場合、その治療費の給付が行われる制度です。本校では生徒全員が加入しています。

- ・給付条件 → 初診から治療が終了するまでの総医療費(医療機関と薬局での合計金額)が5,000円以上(健康保険証を使用した負担額が1,500円以上)の場合です。
- ・請求手続き → 該当者は受診後すぐに担任又は部活動顧問の先生に報告し、その後、保健室で請求の手続きを行ってください。請求後、審査を経て数ヶ月後に給付金が支給されます。

◆青森県高等学校安全互助会 共済制度

- ・給付条件 → 日本スポーツ振興センターの災害給付額の20%が医療見舞金として支給されます。
- ・請求手続き → 手続きは教員が行います。学校に支給通知が届いた後、保護者に通知します。

◆青森県教育厚生会 傷病見舞金給付制度

- ・給付条件 → 5日以上入院、又は継続して10日以上欠席のある場合、申請により傷病見舞金が支給されます。申請には医師の診断による「傷病名」の記入が必要です。申請についての相談は第一職員室の会津雅彦先生まで。