保 健 だ よ り　４ 月 号

〈２０２３．４〉
石岡一高 定時制 保健室

生徒のみなさん、新年度が始まりました。新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用は３月から個人の判断となりました。また５月からは、対応がインフルエンザと同様の5類になります。
しかし、まだ感染者がゼロではありません。感染症予防はひとりひとりの心がけが大切です。手指消毒や場所に応じてのマスク着用等に気をつけましょう。
４月、５月は健康診断等の保健行事が数多く予定されています。仕事と学校の両立で体調を崩しやすいので各自健康管理に気を配りましょう。

○健康診断が始まります

新学期になり最初に始まる健康診断ですが、毎年同じ時期に行うのは、一年間の発育の様子を正しく知るためです。病気によっては、自覚症状のないまま進行するものもあります。早期発見、早期治療のうえで健康診断は大切な役割を果たしています。そして、自他の生命を大切にし健康な生活が送れるよう、進んで体力づくりや健康づくりをすることにもつながります。

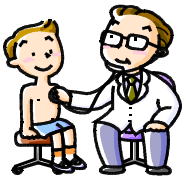
《 健康診断の日程 》

月　日	項　　目	対象学年	諸 注 意
4/12(水)	身体測定 （身長・体重・視力） （聴力）	全生徒 １年・３年	・メガネ使用者は忘れず持参。
4/19(水)	歯科検診	全生徒	・給食後の歯磨き
5/16(火)	内科検診	全生徒	・保健調査票記入
4/25(火)	心臓検診（心電図・血圧）	１年	・心臓病調査票
	結核検診（胸部X線撮影）	１年	・無地のTシャツ
	尿検査	全生徒	・登校後　採尿

・校医の先生方には挨拶をしましょう。
・検診は静かに順番を待ちましょう。

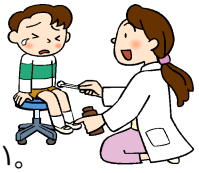
※当日は欠席せず 検診を受けるようお願いします。

《 校医の先生 》
・内科検診･･･府中クリニック　　手塚　克彦　先生
・歯科検診･･･千葉歯科医院　　千葉　順一　先生



○保健室の利用について

保健室はみんなが利用するところです。ルール・マナーを守って利用しましょう。特に休養者や相談者がいるときは、気配り・思いやりの心を忘れずにお願いします。
また、室内での飲食・携帯電話使用は原則禁止です。



○カウンセリング室について

本校には、今年度もスクールカウンセラーの先生が来校予定です。誰でも相談できますので、ひとりで心配したり悩んだりしないでカウンセリング室を利用してください。
利用したい時は、担任の先生、保健室（佐藤）まで申し出てください。来校日時については、わかり次第お知らせします。

＝ アンガーマネジメント ～ 怒りのストレスと上手につきあおう ～ ＝

皆さんは怒りのストレスを感じた時、どう対応していますか？怒りにまかせて物や人に当たったりしていませんか？アンガーマネジメントとは、その名のとおり「怒りと上手に付き合う」方法です。自分や他人の「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールすることはよりよい人間関係や社会生活を送る上でとても役に立ちます。

《 アンガーマネジメントの実践 》

○衝動は６秒我慢する

・怒りのピークは６秒間だといいます。そのため、この６秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。人を傷つけたり、関係を壊すようなことを言ったりするのも、たいていこの衝動的な怒りからくる行動のはずです。
「怒りを感じたらまずは６秒間やり過ごす」。これが大事です。

○許容範囲を広げる

・自分はここまでならOKで、どこからがNGなのか境界線を理解しておくことも大切です。自分の中に「まあ許せるか」という許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。

○しょうがないことは割り切る

・自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しましょう。
どうにもならないことにイライラしたり、思い悩んだりすることは不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って、自分が出来ることに集中しましょう。