



令和5年6月27日

山形東高等学校

No. 3

クラスマッチ・体育祭が始まります。体育祭は5年ぶ

りですね。実行委員中心に盛り上がってきています。熱中症・感染症予防

を徹底し、怪我や事故のない楽しく安全に実施できるよう山東生全員で成功させましょう！！

定期健康診断は終了しました。

受診の必要な生徒には「受診のすすめ」を配布しています。受診結果は保健室に早めに提出して下さい。

6月は歯の予防月間です。自分の歯について考えてみよう！

令和3年1月号 中学校・高等学校等向け

歯・口のけがを防止しよう！

中学校・高等学校等で発生しているけがのうち「歯・口」の後遺障害が残るけがは、中学校では全体の13%、高等学校等では全体の約25%を占めています。

★ こんな事故が起こっています ★

事例1：バスケットボール

バスケットボール部の活動中、3対3の練習をしていたところ、リバウンドしたボールが顔面に当たった。
(高等学校1年・男)

事例2：野球

学校のグラウンドで硬式野球部の練習中、内野の守備をしていて、ボールがイレギュラーしたためうまくキャッチできず、ボールが本生徒の口唇部を直撃した。
(高等学校3年・男)

事例3：休憩時間

休み時間、教室で友人と遊んでじゃれ合っていたところ、相手の足につまづき転倒した。その際、顔面を床に強打した。
(中学校1年・男)

【出典】学校事故事例検索データベース

けがを防ぐためにはどうしたらいいの？

- ルールを守り、危険な行動をしない。
- お互いに注意しあう。
- 施設や用具の安全点検をして環境を安全に整える。
- 事故が起こる危険を予測し、危険を取り除く。
- けがをしてしまったら、応急手当てをし、抜けた歯を拾って歯科医院へ受診する。
(歯は歯の保存液(なかったら牛乳)に入れて運ぶ。)

⚠️ 歯の障害は食事や会話、顔の表情や印象などに影響し、生活の質 (Quality of Life) を低下させてしまいます。

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター

学校安全部 <https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

交通事故も心配です。ヘルメットのおかげで頭部外傷を防止できたケースもあります。山東生の皆さん、自転車に乗る時は自分を守るためにヘルメットを着用しましょう！

～熱中症予防のために～

のどの渇きを感じにくくなっていることに加え、呼吸によって体を冷やす効果が圧倒的

に落ちてしまいます。授業中もこまめに水分補給をしましょう！！

スクールカウンセラー来校日

・予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。

・面談日 ●7月10日(月) 永田SC ●7月14日(金) 佐藤SC ●8月21日(月) 永田SC

「ストレス」というと、いかにも悪者扱いされていますが、実は、わたしたちが成長するために欠かすことのできないものです。「ストレス」を受けたわたしたちの身体と心は、その刺激を受け止め、克服しようと変化を見せます。その変化こそ「成長」と呼ばれるものです。

でも、せっかく「成長」に必要な「ストレス」も、その処理の仕方が不十分だと、わたしたちの身体と心は悪さをすることになります。 極限のストレス状態にある宇宙飛行士の選抜にかかわり、メンタルヘルスを行っている松崎一葉氏（筑波大院教授・精神科医）は、「ストレス処理能力」のある人の共通点として、以下の3つをあげています。

1. 有意味感：どんな辛い状況にも意味を見出す力

→ 望まない仕事が増えても、いつか何かの役にたつかも！などと思えること。

確かに、作業も勉強もいやいややっていたのでは、効果も上がらないし面白いはずはありません。とりあえず与えられたものに集中したり、無理やりでも好きになってやったりしてみると、意外に道は開けてくるものです。

2. 全体把握感：先を見通す力

→ 今は忙しくても、来月になれば楽しい行事が待っている！などと思えること。

苦しい状況では、目の前のことで精一杯になることがよくあります。そんな時、休日や長期休暇、卒業後のことなどに思いをめぐらすと、パワーが湧いてきますね。

3. 経験的処理可能感：過去の経験から「これはできる」と思える力

→ 「そういえば、前のあの経験を応用すれば何とかできるかも」と思えること。

わたしたちが今ここにあるということは、生まれてきてからここまで、幾多の困難な状況をくぐり抜けてきているということです。ということは、今の状況に近い経験を何かしら持っている、それを克服する能力をわたしたちは備えているということです。「あの時できたのだから今回もできる」「あのことに比べたら大したことはない」と思えたらしめたものです。

「HPS (Highly Sensitive Person)」という言葉を知っていますか？

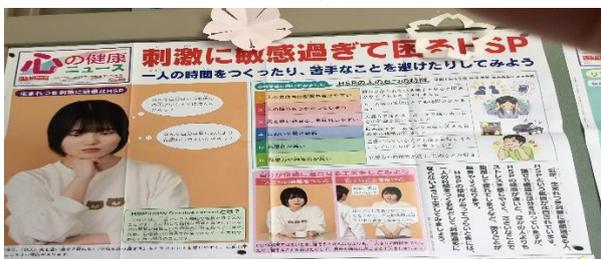
一言でいうと繊細な性格を持つ人のことです。人に対して繊細な部分と、音やにおいなどの感覚が敏感という部分の両方を持っています。私たちは皆、繊細な部分を持っていますが、その傾向が強過ぎると、他の人よりもストレスを感じやすく、ささいなことでも動揺して疲れてしまうなど、困りごとが多くなります。HSPは生まれながらの心理学的な個人差（気質）で病気ではありません。ただし不安が強くなっている場合は、その不安症状の治療を優先してください。（関西大学文学部教授 串崎 真志先生より）詳細については保健室前廊下に掲示していますのでぜひ見てください。

養護教諭のつぶやき

前期中間考査が終わりました。テストの点数や成績順位をみてショックを受け、保健室に来るのは毎年のことですが、もっと自分に自信をもってほしいなと思います。「こんなひどい点数とったことない！」「もう終わりだ・・・」「親に申し訳ない・・・」「自分はバカだ・・・」と辛い表情で語る生徒を見て悲しくなります。そんなに自分を否定しないでください。素晴らしいものを沢山持っているのだから。

今月のおすすめ精油は「ローズマリー」です。すっきりした香りで私のお気に入りの一つです。特に「若返りのハーブ」と呼ばれ最近では認知症予防になるということで大人気ですね。

保健室前掲示



自宅のローズマリーとローズ

