

# 保健だより

明秀学園日立高等学校

気温が上がったりジメジメした気候になって体調を崩していないですか？夏休みまでの残りの毎日を頑張って過ごしていきましょうね!!

今月の保健だよりは文章が長いですが、どうしてもみなさんに伝えたいことなので読んで欲しいと思います。

## ～健康診断を終えて～

身体測定、内科検診、歯科検診などの健康診断が終わりました、そもそも学校で健康診断を行う目的は何でしょう？それは健康な体で学校生活を送るために自分の健康状態を知ることです、日本の学校は学校保健法という規則の中で、各学校で健康診断を行うことが決められています、歯科の2大先進国であるアメリカと北欧の国の歯科検診は、だいぶ様相が違うようです、北欧の国は、「高福祉・高負担」国家が多く、歯科治療費も成人するまでは、矯正も含め無料の国もあると聞きます、したがって学校歯科保健活動においても、「スクールデンティスト」といって、学校内に専属歯科医を配置し公衆衛生的に徹底的に予防しようとしています、一方、自由の国アメリカは、自己責任の国でもあるため、予防は個人にゆだねられており、個人がかかりつけ歯科医で定期的なチェックとクリーニング、いわゆる定期検診を受けることで子供の口腔の健康も守っています、つまり、学校での歯科検診などは基本的にありません、このように国によって学校での健康診断は異なっています、学校で健康診断を受けられることはいい機会だと思って、今後の治療や健康管理に取り組んでもらえればと思います。

さらにみなさんに伝えたいことがあります、それは、自分の体の状態は自分一人ではわからないということです、例えば、虫歯の有無や歯肉の状態、自分の心臓の音を聞いて異常があるかどうか、尿を見て健康かどうか自分で判断できますか？頭痛や風邪には気づくことができると思いますが、それ以外の症状は自分ではわかりません、病気に気づくことはなかなか難しいですね、健康診断は学校で決められているからやらされているという意識ではなく、年に一度の機会だし、自分の健康について積極的に知ろうという姿勢でいて欲しいと思います、そして、自分の体を診て下さる学校医さんに「ありがたい」という感謝の気持ちを伝えて欲しいです、なぜこのようなことを言っているかというと、健診を受けるみなさんの行動に少しがっかりしたからです、待ち時間では何度注意しても声を出しておしゃべりしているのに、医師に対して「お願いします、ありがとうございました。」と言えない生徒が多かったことを私は残念に感じました。

自分の健康・病気はなかなか自分で気づけない、学校医さんだけでなく、普段かかりつけの医師に対しても、診て下さいというお願いの気持ち、そして体を健康に保って普通の生活を送ろうという気持ちを持ってもらえたらと思います。

## 「感情」と「行動」について

\*\*\*\*\*



マイナスの感情



プラスの感情

悲しい、不安、腹が立つ...

マイナスの「感情」に対処するために

知っておいてほしいこと

\*\*\*\*\*

人間には様々な「感情」があります、嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、苦しみ、不安などのマイナスの感情まで様々、この感情というものは、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています、嫌なことがあったときには、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです、自然にわいてくる感情を抑えることはできません、ですから、様々な感情をもつこと自体は自分の中に受け入れていいのです、

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになってしまいます、では、そうならないためにはどうすればよいでしょうか...?

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な感情ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です、自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです、「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできるはず、まず、そのことを認識してみてください、

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです、落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください、好きな音楽を聞く、好きなものを食べる、友達と話す、運動して汗をかく、お風呂に入ってリラックスする...例えどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう、

思春期の真っ最中にいるみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう、悩みやマイナスの感情の対処法を学ぶことはとても大切なことなので、まずは自分の力で問題を解決して欲しいと私は応援しています、でも、その悩みや心配事や自分一人では耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室やカウンセラーの先生がいる相談室に話をしに来て下さい、適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、もしかしたら「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません、誰かに相談するという行為自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです、



## 心と体を健康に...

保健室から応援しています 三