

保健だより 5月



令和5年5月12日(金)
田名部高校 定時制保健室
No. 7

今年度もスタートして1か月が経ちました。1年次の皆さん、定時制の生活には慣れましたか？生活リズムや環境の変化もあり、身体も気持ちも相当疲れているはずです。連休明けのこの時期は、たまっていた疲れが体調に現れやすくなります。十分な睡眠とリラックスする時間をつくり、上手に気分転換をはかってくださいね。



健康診断

まだまだ続きます！

～ 今後の日程 ～

- 5月24日(水) 歯科検診(全年次)
- 29日(月) 色覚検査(卒業予定者)
- 31日(水) 眼科検診(全年次)
- 6月1日(木) 内科検診(全年次)

詳細は各検診前に保健だよりでお知らせします



保護者の皆様へ




各検診終了後、治療が必要な生徒には、受診勧告書を配布しています。

特に、尿検査で受診勧告を受けた場合は、早めの受診をお願いします。

尿検査で見つかる疾患は、時間の経過と共に症状が重くなる恐れがあります。医療機関受診後は、学校まで結果の報告をお願いします。



「新型コロナ」5類移行で何が変わる？ R5.5.8～

 検査	これまで、医療機関やPCR検査場で無料の検査が受けられましたが、これからは 各自で費用負担 して受ける形になります。抗原検査キットも自分で購入することになります。
 医療費	これまでには感染した場合、治療にかかる費用は公費でまかなわれましたが、 窓口負担3割 を基本とする通常の保険診療に切り替わります。窓口負担3割の場合、初診料は最大4,170円となります。
 ワクチン接種	ワクチンの 無料接種は2024年3月まで 延長されます。ただし、年齢などによって接種回数が違うので注意が必要です。

確認！

新型コロナ 出席停止期間 ※医師の診断により感染が判明した場合

⇒ 発症翌日から5日間、かつ、症状軽快後24時間経過するまで
(無症状の場合は検体採取の翌日から5日間経過するまで)

※ 同居家族の陽性が判明した場合等、
「接触者」にあたる場合も、登校を制限されることはなくなります。

身近な人が感染すれば、自分も感染するリスクは高いです。心配な時、すぐに検査できるように、検査キットを家に用意しておくといいかもしれませんね。

相談する力「相談力」を高めよう！

「相談力」とは？

相談力とは、自分が困ったり悩んだりしたときに、適切な相手に相談できる力のことです。

相談する前は、みんなドキドキします。悩みを打ち明けることを恥ずかしいと感じたり、相手にどう思われるかを気にすると相談しづらくなってしまいます。簡単なことではありませんが、一人で抱え込んで苦しくなる前に誰かに相談してみませんか？

こんなことで悩んでいるのは私だけかも…

相談したら迷惑かな…



相談することで…

- ★ アドバイスや解決の手助けとなるヒントをもらえるかもしれません。
- ★ 人に話をきいてもらうだけで、肩の荷が降り、悩んでいた気持ちが軽くなることもあります。
- ★ 言葉にして表現することで、気持ちを整理でき、相談によって自分が何に悩んでいるのかわかってくることもあります。



相談する相手を選ぶこともとても重要！

相談相手は誰でもいいわけではありません。自分が話しやすい人、信頼できる人に相談しましょう。専門知識を持っている人、中立の立場で話をきいてくれる人など、相談する内容に合わせて相談相手を変えらるともっといいかもしれませんね。

保健室でも話を聴きます。気軽に相談に来てください。



スクールカウンセラーへの相談について

スクールカウンセラーとは、皆さんの学校生活がうまくいくように、皆さんの抱える悩みについて一緒に考え、解決のためのお手伝いをしてくれる方です。皆さんから相談の希望があった場合、日時を決めて学校に来てくれます。学校、家庭、からだのことなど悩みや困ったことがあれば、気軽に相談してください。

☆相談を希望する場合は、担任の先生か保健室に伝えてください。

※保護者の方も相談できます。

担任または養護教諭まで相談希望日を御連絡ください。(田高 Tel 22-1184)

