

保健だより 4月号

令和4年 4月13日

人吉高校定時制

保健室 増田

皆さん、新年度が始まりましたが新型コロナウイルス感染症は収束する気配もなく皆さんの学校生活も思い通りに行かないことも多いのではないのでしょうか。しかし落ち込んでばかりもられません。どこかのアイドルグループが国連の演説でも言っていたようにロストジェネレーションではなくウェルカムジェネレーションの精神で今年度を乗り切っていきたいと思います。

今月号では毎年恒例ではありますが、保健室の利用方法について再度説明をしたいと思います。今後の学校生活に関わる大切なことなので、しっかり読んでくださいね。

【保健室でできること】

- 1 応急処置：保健室では軽い怪我の手当てや病院に行くまでの応急処置しかできません。家での怪我や毎日処置が必要なものについては各自での対応をお願いします。もし、どうしても対応が難しい時は一緒に方法を考えていきましょう。
- 2 内服薬について：保健室は病院ではないので内服薬は置いていません。必要な薬は各自で用意し、持参・管理をお願いします。しかし、友達が自分と同じ症状だからといって自分の内服薬を友達にあげるのはやめましょう。薬には人それぞれ相性があります。
- 3 健康相談：毎日生活をしていく中で、悩んだり迷ったりすることは多いと思います。一人で抱え込んでなかなか解決されないことも多いので、そんな時は保健室に相談にきてくれたらな、と思います。
- 4 保健教育：皆さんが普段何気なく使っている親指はなんのためにあるのでしょうか。もし、不慮の事故等でなくなったらどんな不便なことがあるのでしょうか。自分自身の身体について時々考えてみたり興味を持ったりすることは大切です。身体のことや健康のことで知りたいことがあったら、自分で調べたり保健室へ訪ねてきたりするのもいいと思います。

【保健室利用の際の注意事項】

- 1 保健室へ来る時は、必ず事前に担任の先生か授業担当の先生に連絡してから来てください。
- 2 保健室に入る時は、あいさつをして、用件を言いましょ。
- 3 入室したら「入室の記録」を記入してください。
- 4 スマホ等の電子機器の使用は原則禁止です。
- 5 ベッド・椅子・体温計等使用したものは後片付けをきちんとしましょう。

【健康診断について】

安心して高校生活を送るためには病気になった時に病院を受診することも 大切ですが、自分自身の健康状態を知っておくことも大切です。現在皆さん も知っている通り、世の中は新型コロナウイルス感染症がまだまだまん延し ています。新型コロナウイルスを怖いと思うかもしれませんがそうではなく、肥満度が高かったり持病があったりすると、このウイルスは更に身体へ悪さをするのでそのことが怖いのです。自分自身の健康状態を知るとは今、とても大切です。病院へは病気になってから行くのではなく、日頃からメンテナンスも兼ねて行くことをお勧めします。また、健康診断後にプリントをもらった場合は保護者の方と相談してなるべく早く病院受診をし、必要な検査や治療を受けることをお勧めします。

今一度、健康診断を受ける意味や病院受診をする必要性について個人個人で考えてみましょう。

★健康診断の日程は今調整中なので決まり次第お知らせします

【自己紹介】

4月から人吉高校定時制に赴任してきた養護の増田緑（ますだ みどり） です。3月までは看護師をしていました。定時制には看護に興味を持ってきている生徒も多いと聞いています。何か疑問に思ったり、相談したいことがあったりしたら、気軽に声をかけてください。よろしくおねがいします。

また来月5月12日は「看護の日」です。なんとなく知ってもらえると嬉しい です。保健だよりに今まで出会った出来事を簡単に時々載せたいと 思います。詳しく聞きたい時は保健室に聞きにきてください。

エピソード①「お誕生日おめでとう」

皆さんにはそれぞれお誕生日があると思います。その日はなかなか忘れる ものではないですし、とても大切なものです。「お誕生日おめでとう」と言 われることも多いのではないのでしょうか。現在2020年の日本人の平均寿命は 男性が約81歳、女性が約87歳で伸び続けています。

ある日私は99歳のある女性の患者さんと出会いました。99歳でしたが、自分で歩き、自分で食べ、自分でお手洗いも行くことが出来ていました。しかし肺炎になって入院し安静にしていなくてはならず1日2日…と ベッド上での生活が長くなり今までの生活が出来なくなってしまいました。

そんなある日、入院中にお誕生日がその女性にやってきました。看護師が「Aさん、今日お誕生日なんですね。100歳になるんですね。お誕生日おめで とうございます。」といいました。Aさんは「そっか。今日は私のお誕生日 ね。100歳か。長生きするのも大変。」と言いました。100歳の方が言う「長生きするのも大変」という言葉に重みを感じました。人は何歳までお誕生日おめでとうと言われるのが嬉しく、何歳まで生きようと思うのでしょうか。それは人それぞれだとは思いますが、誰かに言う「お誕生日おめでと う」という言葉の意味を時々考えてみてもらえたらなと思います。