



香川県立高松養護学校
保健室
令和5年3月号

3月になり、進学や就労、進級の時期が近づいてきましたね。皆さんにとってこの1年間はどんな年でしたか。楽しかったこと、悲しかったこと、うれしかったこと、たくさんあると思います。1年間でさまざまなことを経験し皆さんの体も心も成長したのではないのでしょうか。1年間たくさん頑張った自分をほめてあげましょう。また、4月から新生活が始まります。新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

3月の保健行事

月 日	項 目	対 象
3月1日(水)	体重測定	高等部
3月2日(木)	体重測定	中学部
3月3日(金)	体重測定	小学部
3月7日(火)	生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

3月1日(水) 13:00~16:30

いけのうえみ な
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

スクールカウンセラー 池上先生からのメッセージ

春の息吹に生命力を感じる年度末を迎えました。

昨年5月の面談の折に、「生きることの目的は何ですか?」と相談者さんの真剣な質問に対して、時間内にお応えすることが難しく、次回までにと私自身に宿題を出しました。その後、面接の機会なく、この場をお借りして、相談者さんを含め今ほけんだよりを読んでいる皆さんに、私なりにイメージしていることをお伝えさせていただきます。

「生きること」の目的や意味は、一人一人、その時々で異なり、また変化するもの、更に求め続けていくものではないでしょうか?偉業を成し得た先人の格言やポエム、小説や思想、医学や力学、音楽や絵画・彫刻等の芸術・スポーツ競技等々、多岐にわたって求め続けた証が表現され、形として残されているように感じます。過去と現在と未知なる未来では、生きる目的も異なり、変化し続けていくことでしょう。人間が人間として、自分を生きる時の、普遍的な悠久の課題と言えるかも知れません。

「生きること」や「命」とは、自分が自由に使うことができる時間とも言えます。偶然の奇跡が重なり、せつかく授かった、必ず限りある「命」(時間)。自分の時間を、自分が楽しさや喜びを感じるように使わなければ、もったいない…!!と改めて気づき直しました。相談者さんにお伝えしたいと願っていたところ、学校の中で見かけた相談者さんの笑顔に、答えが見えた思いがしました。

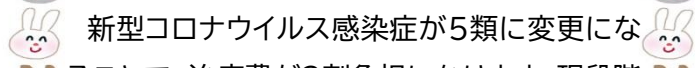
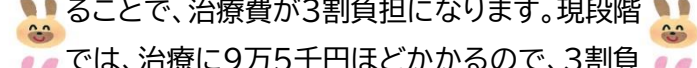
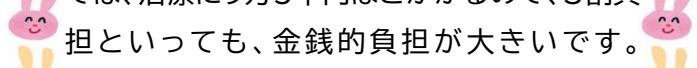
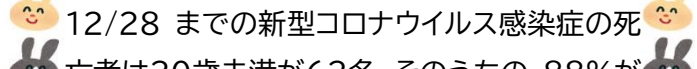
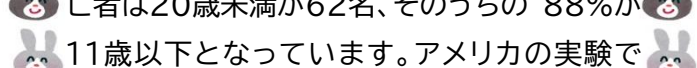
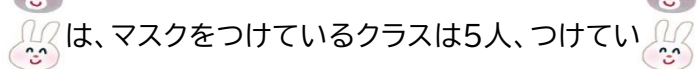
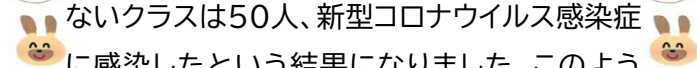
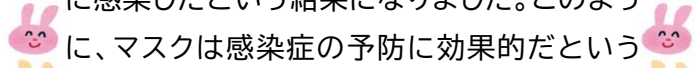
振り返って考えるチャンスとなった貴重な質問をくださった相談者さんに深く感謝し、皆さんに、大好きな「いのちの歌」(歌:竹内まりや)の歌詞を贈ります。

生きてゆくことの意味 問いかけるその度に 胸をよぎる愛しい人々のあたたかさ
この星の片隅で 巡り合えた奇跡は どんな宝石よりも 大切な宝物
泣きたい日もある 絶望に嘆く日も そんな時 そばにいて寄り添うあなたの影
本当に大事なものは 隠れて見えない ささやか過ぎる日々の中に かけがえない喜びがある
いつかは誰でもこの星にさよならをする時が来るけれど 命は継がれていく
生まれてきたこと 育ててもらえたこと 出会ったこと 笑ったこと
そのすべてにありがとう この命にありがとう

○ 学校保健委員会を開催しました

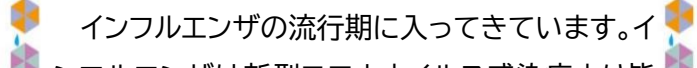
2月13日(月)に学校保健委員会を開催しました。学校医さんにそれぞれの立場から、新型コロナウイルス感染症に関する最新情報や、大切な情報を提供していただきました。ポイントをまとめていますので、ぜひ参考にして、いざという時の備えにしてください。

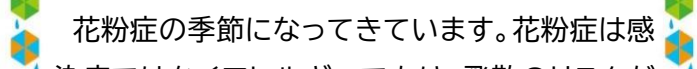
 安藤内科医より

 新型コロナウイルス感染症が5類に変更になることで、治療費が3割負担になります。現段階では、治療に9万5千円ほどかかるので、3割負担といっても、金銭的負担が大きいです。
 12/28 までの新型コロナウイルス感染症の死亡者は20歳未満が62名、そのうちの 88%が
 11歳以下となっています。アメリカの実験では、マスクをつけているクラスは5人、つけていないクラスは50人、新型コロナウイルス感染症に感染したという結果になりました。このように、マスクは感染症の予防に効果的だという
 データもありますので、生活に支障のない方はマスクの着用を続けた方がいいと思います。



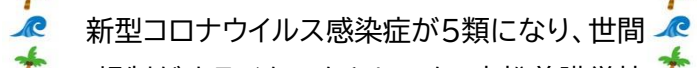
 宮本耳鼻科医より

 インフルエンザの流行期に入ってきています。インフルエンザは新型コロナウイルス感染症より皆さん知識を持っているので、基本的な予防を守って、対応していければ良いのではと思います。

 花粉症の季節になってきています。花粉症は感染症ではなくアレルギーであり、飛散のリスクが高まることで起こります。今年は特に花粉が多いので、自己管理を大事にしていきましょう。

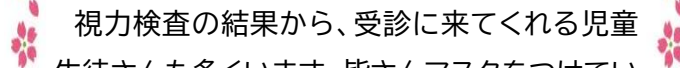


 高橋整形外科医より

 新型コロナウイルス感染症が5類になり、世間の規制がゆるくなったとしても、高松養護学校やリハビリテーションセンターのように感染症に弱い方がいる施設では、世間と同じように規制をゆるめることは難しいので、ゆっくりと戻していきたいと思います。

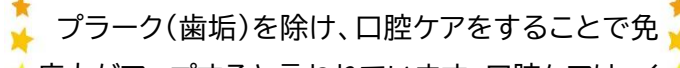


 星川眼科医より

 視力検査の結果から、受診に来てくれる児童生徒さんも多くいます。皆さんマスクをつけていても、眼鏡をかけている方が多く、すごいなと感じています。眼鏡をつけている方の中には、マスクをつけていると眼鏡が曇ってしまい、遠視などの治療をするために必要な眼鏡をかけられない方もいらっしゃると思います。眼鏡が曇ってしまい治療の妨げになる人はマスクを外してもいいのかなと思います。しかし、花粉対策としてマスクは有効ですので、新型コロナウイルス感染症のためだけにマスクをするのではなく、アレルギーを予防するためにもマスクを着用できる方は続けた方が良いのではと思います。

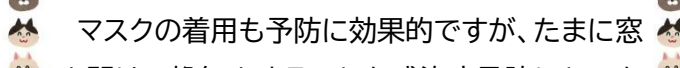


 木田歯科医より

 プラーク(歯垢)を除け、口腔ケアをすることで免疫力がアップすると言われています。口腔ケアは、インフルエンザの重症化予防になるとの実験結果が出ており、新型コロナウイルス感染症も同様だろうと言われています。新型コロナウイルス感染症と併発する可能性の高い細菌性肺炎は、細菌が増えることで重症化のリスクが上がるので、しっかり口腔ケアをして細菌を減らすことで、重症化のリスクを回避できます。



 村田学校薬剤師より

 マスクの着用も予防に効果的ですが、たまに窓を開けて換気をすることも感染症予防にとっても重要です。換気をすることで夏や冬は気温が上がったり下がったりしますので、エアコンなどで部屋の温度を調節しながら、換気をしてほしいと思います。

