



令和4年 3月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

3月に入りました。期末考査が始まりますね。1、2月はオンライン授業が続きましたが皆さん元気にしていましたか？

まだまだ寒い日が続いていますが少しずつ日中の日差しが暖かく感じられてきたのではないのでしょうか？季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、急に真冬のような寒さが戻ってきたり、暖かい日が「日替わり」で来ることもあるので気温の変化には注意しましょう。コートやマフラーなど着脱できる防寒着はまだ取り出しやすいところにあると便利だと思います。

※引き続き手洗い、室内の換気は徹底して行い、会話をする際は必ずマスクを着用することをお願いします。

## 《～保護者の方へ～》

### 保健調査票について

年度当初に記入していただいている「保健調査票」についてです。住所変更をされたり、勤務先を変更されたりした場合は連絡がつく電話番号を必ず年度途中でもすぐに担任にお知らせ下さい。保護者の方に早退の連絡や、緊急時にお電話をする場合もあります。お手数ですがよろしくお願い致します。

### 独立法人日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の効力は、給付事由が発生してから2年間

また、昨年4月の健康診断の結果「治療のすすめ」を渡され、まだ受診・治療が終わっていない生徒がいます。心も体も万全な状態で新学期を迎えられるよう、しっかり準備をしてほしいと思います。



## 《令和3年度 保健室来室者数 (4.9～2.28まで)》

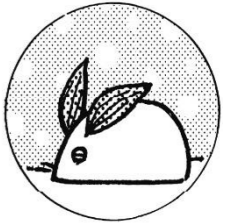
中学・・・ 内科 89人 外科 76人

高校・・・ 内科 301人 外科 534人

※引き続きコロナ禍のため保健室内のベッドでの休養はさせていません。

## ●●考えよう、コミュニケーション●●

### 「言葉の力」



自分のやったことを褒められる、しんどい時に共感してもらえると嬉しかったり、少し楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。かつて言葉には人間の理解を超えるような不思議な力が宿っていると信じられていました。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。近年、メールやSNSなどが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。でも『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（迷ったら）どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える…そんなことを心がけていきたいものですね。



### ●花粉症の対策は??●

花粉症の人にとっては、つらい時期になっているのではないのでしょうか。花粉症はスギやヒノキなどの花粉が目や鼻の粘膜に付着した時におこるアレルギー反応です。花粉を体の外に出すために『くしゃみ』が出たり、『鼻水』や『涙』で花粉を洗い流そうとします。

対策の基本はとにかく花粉を避けること。また、症状のひどい人は専門医を受診することも一つの手段です。家族やクラスに花粉症の人がいる時は室内に花粉を持ち込まないように花粉を払って室内に入る等の心配りができるといいですね。

## 花粉症じゃなくても気を付けてあげてね!

