

# ほけんだより

令和3年3月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症に振り回された1年もあと少しで終わりますが、新しい学年も、元の学校生活（マスクもない 行事や部活動も通常通り）になるには、まだ少し時間がかかることでしょう。ただ、先のことを悩んで落ち込んだり暗い気持ちになっても未来を変えることはできないので、今は自分がやるべきことや、やれることにひとつひとつ取り組んでいきましょう。

春休みの間に

## 自分メンテナン




体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

**Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう  
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。


**Step 3** 身のまわりの整理をしよう  
机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

**Step 2** 持ちものの準備をしよう  
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。

**Step 1** 受診・治療を済ませておこう  
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



がっこう  
**学校でのケガで  
受診した人  
医療費の申請は  
お済みですか？**



ひとり親などで医療費の窓口負担がない場合でも、給付金の一部が支給されたり、安全振興会からの見舞金が出たりするので、心当たりがある人は保健室に来てください。（病院の領収証は不要）電話での問い合わせも可能です（048-725-3725 保健室へ）。なお、2年間過ぎると時効になってしまうので、申請はお早めに！

学校の管理下（登下校も）でケガや熱中症などで病院を受診し、5000円以上の医療費（窓口負担は1500円）がかかった場合は、スポーツ振興センターから医療費等が給付されます。（対自動車の交通事故や、相手から治療費が出る場合はのぞく）

覚えておいてね

## こころの<sup>あ</sup>急<sup>て</sup>手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？ からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす

深呼吸をする

気持ちを紙に書く

笑い飛ばす

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のために、春休み中に遊びに行ったり、友だちと集まったりすることがまだ難しいかもしれませんが、学校に来れば、嫌なことや困ったことがあってもすぐに友だちや先生に相談することができますが、春休み中は相談する人がいないかもしれません。そんなとき、つらい気持ちや傷ついた心をそのままにしておくのではなく、心の応急手当てをしておきましょう。すぐにはうまくできないかもしれませんが、つらいな、悲しいなと思ったときにはいろいろと試してみてくださいね。

ただ、いろいろ工夫してもうまくいかない、つらくてたまらないときには助けてと言いましょ。自分で解決するだけではなく、家族、先生、友だち、バイト先の先輩、SNS や電話相談など、だれかに相談することも大切です。たとえ最初に相談した人がだめでも、次の人を探しましょう。すぐに解決方法が見つからなくてもつらい、怖い、不安、苦しい...と不安を言葉にするだけでも気持ちが楽になるものです。埼玉県ではいろいろな相談窓口を用意していますので、だれにも相談できないときには連絡してみてくださいね。相談料は無料です。

048-822-7007（10：30～18：00 祭日は休み）  
0120-86-3192（24時間）  
soudan@spec.ed.jp（Eメール相談）

相談相手は一人じゃないよ

一度ダメでも あきらめないで

不安を口に

1人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。