

保健室だより

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2016.4



人を助ける人よりも 人に助けられる人になる…!?

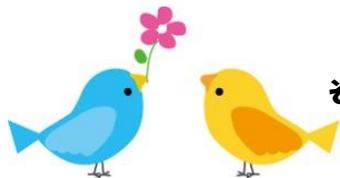


あれ？ これってなんだかちょっと変ですね。

みなさんは、小さいときから、「**周りに迷惑をかけないようにしよう**」

「**困った人がいたら、積極的に手助けできる人になりましょう**」などと教えられて育ってきました。

でも、上の言葉は**まったく逆のことを**言っています。この言葉の意味って、いったいどういうことなの
でしょうか？ この言葉の裏側にあるもの、それは・・・



まず、「**人を助けよう**」という思い、これは自分の意志ですから、**自分さえ
その気になれば**、いつでも、どこでも、誰に対してもできる行為です。

反対に人に助けってもらうという行為は、**あくまでも受身**です。
誰かが（相手が）その気になってくれなければ成立しません。

言い換えれば、あなたが困ったときに、援助を得られるかどうかは、
それまであなたが築いてきた人間関係や生き方に大きく関わっているということになるのです

あなたが助ける側の立場に立ったとして、考えてみましょう。

日ごろ**サボっている人**に「ノートを貸して欲しい」と言われた時の気持と、
いつも**一生懸命がんばっている人**が、たまたま風邪で欠席してその日の「ノートを貸して欲しい」と
言われた時の気持は、同じでしょうか？

助けられる人になるというのは、「**助けてあげたいと思われる人になる**」ということ。

人は、謙虚にひたむきに努力している人を見ると、自然と応援したくなるものです。

誰もみな、誰かの支えなしでは生きてはいけません。

だから「**助けてもらうこと**」は、決して**はずかしいことじゃない**・・・。

大切なのは、「**あなた自身が助けられ上手な人になる**」ということです。



冒頭の言葉は、「**助けられ上手な人になろう**」と努力することで、自分自身が成長し、
いつしか、**他者をも手助けできる人になれる**という意味ではないでしょうか。
新学期をむかえ、また新しい**人間関係を築いていく上でのヒント**になればいいですね。



今後の健康診断の予定

4月14日(木)	「健康の記録」保健調査欄記入 (LHR時)
19日(火)	身体計測、歯科検診 全学年
20日(水)	内科検診 ①
27日(水)	内科検診 ②
5月12日(木)	尿検査(1次)
13日(金)	
5月27日(金)	心臓2次検診(対象者のみ)
5月31日(火)	尿検査(2次)
6月16日(木)	尿検査(2次)

学校保健安全法
施行規則の改定
により、本年度か
ら座高は測定し
ません。

学校保健安全法施行規則の改定により、本年度から、記入項目が追加されています。
8日に配布された保護者宛のプリントを参考にしておうちの人と相談しておいてください。



独立行政法人日本スポーツ振興センターの手続きについて

下記のような場合に医療機関を受診した時は、独立行政法人日本スポーツ振興センターから医療が給付されますので、保健室まで申請の書類を取りに来てください。



☆給付が受けられる場合

- ・授業中、休憩中、部活動中、学校行事中のけが等
- ・通常の通学経路、方法による登下校中のけが等



☆こんな場合は給付されません。

- ・医療費の合計が5000円以下（病院の窓口支払いが1500円以下）の場合
- ・保険診療以外の治療を受けた場合 ・交通事故等で賠償請求の対象となる場合

※例外もありますので、給付対象かわからない場合には保健室まで来てください。

西高の保健室ってどんなところ？

保健室

ここ茨木西高校の保健室には、養護教諭が二人います。
平田と下村といいます。どうぞよろしくお願いします。

保健室は、ケガや体調不良時の救急処置はもちろん、

ちょっと気分が落ち込んだ時や、

たくさんの人の中にいるのがつらくなった時、

イライラした心や波立つ思いをコントロールできなくなった時などに

自分自身をクールダウンさせる場として利用することもできます。

話したい思いがあるときは、話してください。

何も言いたくないときは、黙っていてもかまいません。



どうしたらいいのかわからなかったり判断に迷うことがあったら、
そばにいる**おとなの意見や考え**を聞いてみるのも一つ方法です。
体がつらい時も心がつらい時も、それぞれの一番いい道を、

一緒に探せたらいいですね。

(すぐには答えが見つからない場合も多いのですけれどね・・・。)

