

保健室だより

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2017. 4



飛べないトリ・・・
でも・・・泳げる!!!

ないものねだりはやめよう・・・
できないことよりも、できることに目を向けよう・・・

新しい年度が始まりました。

今年度こそ・・・と、みなそれぞれ心に期するものがあると思います。
高校生の皆さんが、夢や目標を持つことは、とても大事なことです。
でも、夢を持つことと「ないものねだり」は違います。



人は、自分がないものや、できないことにはとても敏感ですが、
今ある自分の良さや能力を評価したり、今、自分の周りにあるものに感謝したりするのは、
ちょっと苦手なようです。特に、皆さんのような思春期の頃にはね・・・



できない自分ばかりが目について・・・
そしたら、人をうらやむ気持ばかりが強くなって・・・
ますます自分が嫌になって・・・ ますます落ち込んでしまう。
そんな悩みを抱えた人たちを毎年、保健室でも見かけます。



でも大丈夫!

飛べなくても、泳げればいいんです。泳げる自分をほめるところからはじめましょう。
また、泳げなくても、あなたにはきっと、あなたなりのいい所があるはず・・・。
ただ、気づいていないだけ・・・、探していないだけ・・・。
今年度は、新しい目標に挑戦するだけでなく、
自分の中のいい所を数えられる人になりましょう。



「程よいうぬぼれ（自信）と程よい劣等感（謙虚さ）・・・。」
この二つを程よく合わせ持つことができたら、人間関係のストレスも上手に越えて行けるのでは
ないかなと思います。

今後の健康診断の予定

- 4月 10日（月） 「健康の記録」保健調査欄記入（LHR時）
- 18日（火） 尿検査（1次）
- 19日（水） 新入生検診（心臓・レントゲン検診）
- 20日（木） 内科検診 2・3年
- 25日（火） 身体計測、歯科検診 全学年
- 5月 2日（火） 尿検査（2次）
- 5月 18日（木） 尿検査（2次）
- 6月 2日（金） 心臓2次検診（対象者のみ）
- 7月 13日（木） 夏季合宿前検診

いつもめがねを使っ
ている人は 25 日の
身体計測の日に、忘れ
ずにもってきてくだ
さいね。



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。
野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・・・。)



ペンギンについて

肺呼吸だけど長くもぐれる・・・強靱な筋肉で血液を押し出す。

筋肉量はプロレスラーの20倍。鋼のような筋肉。

100mを9秒で走れる。

羽毛はダウンジャケット 水中でも濡れない。

ペンギンの体は、上等なダウンジャケットと鋼の筋肉に守られている。