

保健だより 3月号



令和5年2月27日
福井工業大学附属福井高等学校
保健室

この学年で過ごす1年間もいよいよ終わりに近づいています。この機会にぜひこの1年間を振り返ってみてください。どんな出来事がありましたか。健康面ではどんな1年だったでしょうか。

保健室の利用状況をまとめると4月から1月までの利用件数は延べ1,385件でした。また体調不良と怪我の来室者数は以下の通りでした。傾向を知ることによって対策を立てることができます。こういった情報もぜひこれからの健康管理に役立ててください。

内科は6月、9月、11月に来室者数が増える傾向がありました。

体調がわるくて来た人 952人

一番多かった症状 頭痛

外科は6月、9月～11月の来室者数が多かったです。体育中の怪我が中心でした。

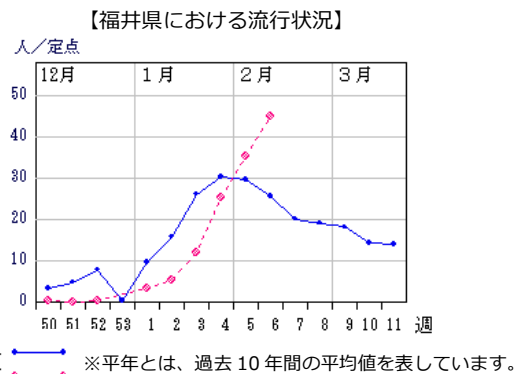
ケガの手当てで来た人 266人

一番多かったケガ きず

☆インフルエンザの流行が続いています！

県内では2月8日付で**インフルエンザ警報**が発令されており、インフルエンザの患者数の増加が続いています。

本校におけるインフルエンザ罹患者の傾向をみると、**学級内、部活動内、家庭内での感染が多くみられます**。また**一度感染が見られると同一集団内で急激に感染が拡大**しています。これから油断せず感染症対策を徹底し、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザの流行にも十分に注意しましょう。また**発熱やかぜ症状がある場合は登校せず、医療機関での受診をお願いします**。



☆3月3日は耳の日です



人と人との対話 ～手話について～

手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。

簡単な手話の例

『ありがとう』

1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

『ごめんなさい』

1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

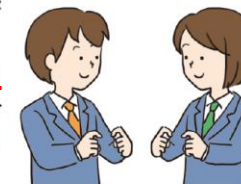
『こんにちは』

1. 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

『よろしくお願いします』

1. 右手のこぶしを鼻にあて、少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする

手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているのかがはっきり見て、受けとめる姿勢ができていなければコミュニケーションがとれません。それは、言葉を声に出し耳で聞いてやりとりをする音声での会話でも、とても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また相手の意思を正確に理解するように努めることが円滑なコミュニケーションにつながるのです。



自分も相手も大切に I メッセージ

チームスポーツで、友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？

You メッセージ 「なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!？」

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝たなかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ 「負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう」

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。