

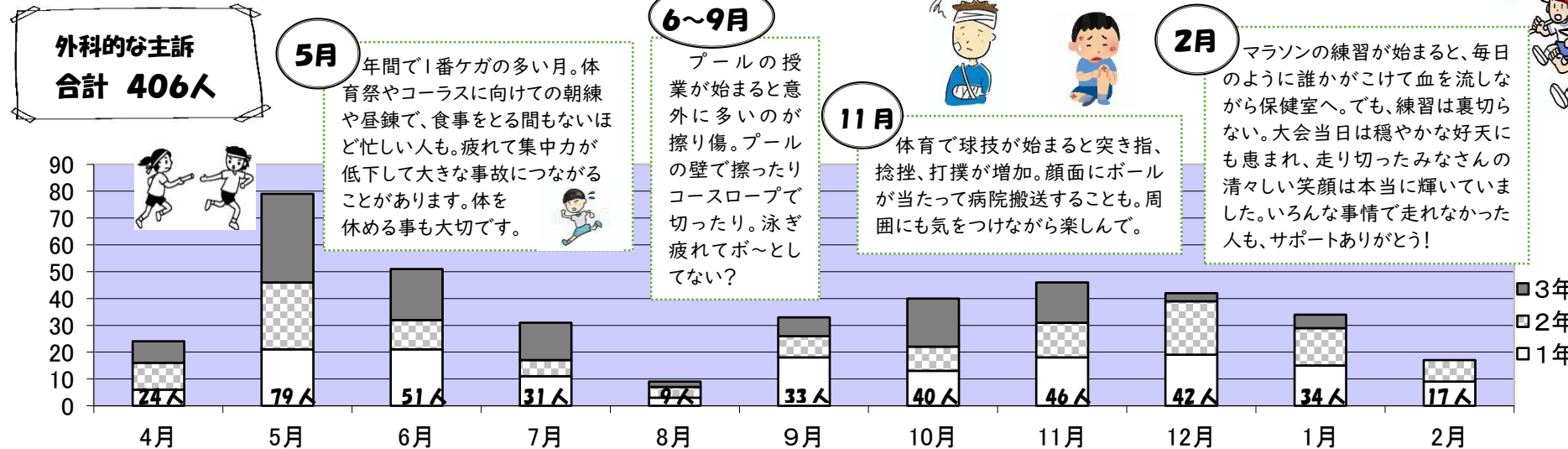
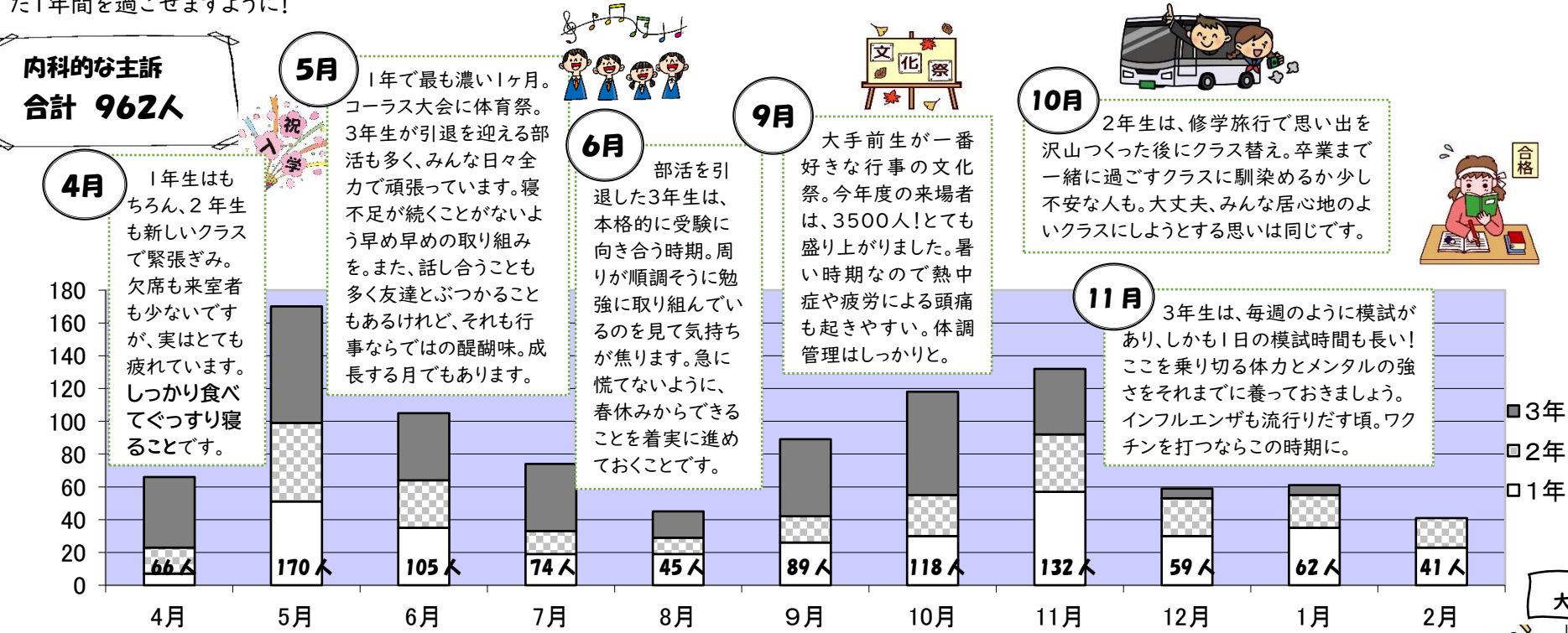
ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校
No.12
2025年3月

かしこいからだとタフな心を

下記のグラフは、1年間の保健室来室者数を月別に表したものです。今年度は、体調不良者やケガの件数が例年に比べると、少なかったです。それぞれ体調管理はできましたか？

どんな時期に体調を崩しやすく、ケガも増えやすいか意識しておきましょう。新年度も、健康で充実した1年間を過ごせますように！



*** 春休み 後半戦突入です ***

たっぷりあると思っていた春休みも半分ほどとなりました。この休みにあれもやりたい、これもやりたいと思っていたことはできていますか？欲張って色々予定を詰め込むのも楽しいですが、一息ついて、ゆったりと過ごし、体と心を整える時間もつくりましょう。

この1年間、ハードな大手前生活だったかもしれませんが、みなさんよく頑張っていました。確実に体力が付き、精神的にも成長しているはず。自信をもって次の学年を迎えてください。

本校のインフルエンザ&コロナ流行状況

インフルエンザ 94人(昨年度 247人)
新型コロナウイルス 105人(昨年度 145人)

昨年度はインフルエンザが爆発的に流行しましたが、今年度は感染者は半減しました。流行のピークは12月(42人)で、11月~1月にかけて感染者が多く出ました。

また、コロナは7月(40人)をピークに4月~9月にかけて感染者が続出しました。

感染症の予防は、1年を通して気をつけなければなりませんね。



春休み、病院へ行こう



歯科や視力検査結果などで、受診するように連絡をもらっていたのに、先延ばしにしている人はいませんか？

また、体の痛みが気になっている人は、適切な病院で診てもらいましょう。4月がスタートすると、忙しくなり、なかなか病院へ行く時間が取れなくなります。新年度を気持ちよく迎えるためにも、今のうちに治療に行きましょう。

高校1年生、2年生の女子のみなさんへ

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症のワクチンについて

～あなたと関係のある「がん」があります～

しきゅうけい
子宮頸がんを予防するために



みなさんの中には、「がん」と言われても、「まだ自分には関係ない」と思っている人もいるかもしれません。しかし、子宮頸がんは、若い世代の女性のがんの中で多くを占めるものです。

- 子宮頸がんは子宮の出口に近い部分にできるがんです。
- このがんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いもので、25～40歳の女性のがんによる死亡の第2位は、子宮頸がんによるものです。

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。それを予防するワクチンを公費負担で受けられます。ただし期間が限られています。

注目! HPV ワクチンは3回の接種が必要です。現在の高1、2年生で、公費による接種をまだ1回も受けていない人は、公費で3回接種するためには**2025年3月31日までに**1回目の接種を受ける必要があります。

詳しくは厚生労働省の資料をご覧ください

厚生労働省ホームページ「HPVワクチンに関する情報提供資料」



すべてのワクチンには、効果とリスクがあります。まずは厚生労働省のHPなどで子宮頸がんやHPVワクチン、子宮頸がん検診について知ってください。

ワクチンは本人及び保護者の意思で接種の判断を行うことが大切です。様々な理由によって、ワクチン接種をすることができない人や、望まない人がいることにも理解が必要です。



上手な受援力を身につけよう

困った時、
「助けて」「手伝って」といえる？

あなたは人に頼られる人ですか？それともすぐに人に頼ってしまう人ですか？もしくは一人で頑張ってしまう人ですか？

大手前のみなさんは、どちらかというと、しっかり者といわれ、責任感も強く、頑張り屋さんが多いと思っています。人に迷惑をかけないようにいろんなことを抱え込み、しんどくなくても周りに頼らず最後までやろうと頑張ってしまうがちではないですか？

■「助けて」と言うのは恥ずかしいこと？

小さい頃から、「人に迷惑をかけてはダメ」「自分で解決できるようになりなさい」と教えられてきた人もいるかもしれません。人に頼るのは、自尊心が傷ついたり、自分の無能力さを恥ずかしく思うこともあるかもしれません。もちろん、できることは自分でやるに越したことはありません。ただ、とても困っているのに「助けて」と言えず、孤独で辛すぎる状況に陥ってまで、一人で頑張る必要はないのです。

■「受援力」とは

「援助要請行動」ともいわれ、「困っている人が他の人に直接助けを求めることができる力」と定義されています。ある人にとっては、人に助けを求めるということはとても勇気がいることかもしれません。でも、あなたは、助けられていい、守られていい、一人で孤独に立ち向かわなくていいのです。

■頼られる人も嬉しいもの

人に頼るのは迷惑なのではと思うかもしれませんが、実は人に頼ることは、頼られた側の喜びを引き出すものです。信頼関係も築き、人とつながる「受縁力」ともいえる大切なスキルなのです。

■断ることも受援力

人に頼ってこそ、助けを求める人の気持ちわかります。でも、頼られたときに力になれない自分を受け入れ支えてもらうのも「受援力」の一つ。できないことは断ってもいいのです。そんな時は、

- ① 相手の気持ちを受け止めて謝る
- ② できない理由を伝える
- ③ 一緒に代案を考える
- ④ 相手をねぎらう

このようなステップを踏めば、相手を大切にしているというメッセージが伝わります。無理することなく自分を優先していいと思える、それも受援力の効用の一つです。



じゃあ、人に頼るにはどうやって頼ったらよいのだろう…と悩む人もいるかもしれません。それにもちょっとしたコツがあります。まずはそこから誰か信頼できる人に相談してみてもいいでしょう。

新学期が始まると、学校行事などで忙しい毎日が始まります。楽しんでやり切るためにも、上手に周りとの協力しながら自分の力もみんなのために発揮できるといいですね。