

# 保健だより



佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和4年9月1日

## 新型コロナ対策大きく変更！新たな対策でどうなる？

夏休みが明け、季節は夏と秋が同居しているような感じで、朝、夕少し涼しくなりましたが、まだまだ暑いですね。熱中症、食中毒、新型コロナ感染症には厳重警戒をお願いします。

この夏、新型コロナ感染症は「第7波」による新規感染者数が全国で10万人越えとなり、佐賀県内も3千人近くまで増加し、現在も高止まりの状態です。

岸田文雄首相は医療機関や保健福祉事務所(保健所)の負担を軽減するため、感染者の全数把握見直し、出入国対策緩和の方針を示しました。

いずれにしても、健康(命)が一番大切です。

自分や大切な人を守るためにも、日々の健康観察、体調管理をしっかりとお願いします。

秋の身体測定があります

9/12(月)1・2年生

9/14(水)3・4年生



## 「スクールカウンセラー講話」が7月11日(月)にありました。



演題 「誰にでも心が疲れる時がある」

講師 スクールカウンセラー 青山のぞみ先生

青山先生の講話を聞いて、悩み多き思春期のみなさんには、心が楽になれた人も多かったようです。先生は、まず始めに有名な芸能人や映画スターの写真を見せて、写真の人のイメージを聞かれ講話が始まりました。「写真の人達は心が疲れてうつ病やパニック障害、適応障害になったということ告白しています」と話され、みなさんは驚きの表情をみせました。また、「心が疲れるのは弱いからではなく、誰でも疲れることがある」と気づ

心って けっこう 疲れます



かされました。演題の「誰にでも心が疲れる時がある」は、今のみなさんの心に、ジャストフィットした感が少なからずあったようです。みなさんの感想には、様々な気づきが寄せられました。

<みなさんの感想を一部紹介します。>

- 今日の講話を聞いて、とても共感する話がちらほらありました。とにかく頑張るのではなくて、一旦考えて周りの人や先生を頼ってほしいと思いました。
- 入学したての頃、まさにあんな感じでした。
- 心が疲れるのは心が弱いからだと思っていたので、誰にでもあることを知って少し楽になりました。
- 今回の話を聞いて、自分も知らず知らずのうちうつになっていたのかなと思った。友人に話したら気が楽になっていたのも、もし、うつだな?と思った時には友人に話そうと思う。

こんなふうになったことはありませんか?

すぐに涙ぐんでしまう  
好きなことでも興味をもてなくなった  
食欲がない、食べられない・・・  
眠れない、嫌な夢ばかりみる・・・  
消えてしまいたい  
イライラして集中力が続かない  
頭痛や腹痛が続く  
ずっとだるいのが続く  
なんでも悪い方にばかり考えてしまう



- すごく自分のためになって良かった。自分だけでなく相手も疲れる時があるのだと気づいたので良かった。「アンガーマネジメント」の講話の時もすごくためになりました。
- 心が疲れた時も休んだ方が良い。
- ストレス発散も大事
- 心が疲れている時は友達に相談するのも大事だと思った。



元気な心は取りもどせませす



- 自分の心が疲れていると思わなくても本当は疲れているということがわかりました。
- SNSで相談ができると話に出てきた時に、とても驚きました。中学生の時に精神が落ち込んだ時に釣りをたくさんしていたので、辛い時は好きなことをするのが一番いいと思いました。落ち込んだ時は誰かに相談してみようと思いました
- 今日の講話を聞いて、僕は、相手の気持ちを考えて行動していきたいと思います。僕もバイトとかで疲れる時があるけど、その時は何も考え事をせず、ゆっくりと身体を休ませています。
- 今日の講話は大事な話だと思いました。来週の生活体験発表がストレスです。
- 自分はうつ病になったことはないですが、それを乗り越えたのはすごいと思った。相談されるのは得意ではないので、聞き上手になりたいです。



友達の悩みや相談には 「教室」

- ▶ 「き」づいて : 危機に気づいて
- ▶ 「よ」りそい : 友達に寄り添って
- ▶ 「う」けとめて : 辛さを受け止めて
- ▶ 「し」んらい : 信頼できる大人に
- ▶ 「つ」なげよう : つなげよう

心配なことや、不安なことがあれば、いつでも先生に相談してくださいね。

こまっていることはなに？



休んでもいいよ



誰かにうちあけてみてほしい

どうしたらいい?

