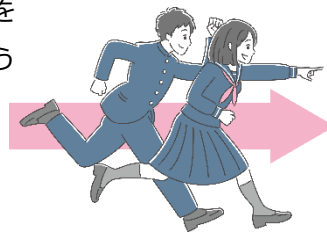


# 元気が一番！



川口市立高等学校 保健室  
令和5年3月16日発行 No.15

冬の寒さがだんだん和らぎ、春の訪れを感じられる季節になってきました。明日の卒業式をもって、みなさんの高校生活は修了します。この学校での3年間は、みなさんの中でどのような思い出になったのでしょうか。来月からは、それぞれが別々の進路へ進み、新しい生活が始まります。よく「体が資本」と言うように、何をするにしても、まず健康であることがとても大切です。新しい環境でも元気に過ごせるよう、自分で健康管理ができるようにしていきたいですね。今年度も、保健だより「元気が一番！」を読んでいただき、ありがとうございました！



~~~~~

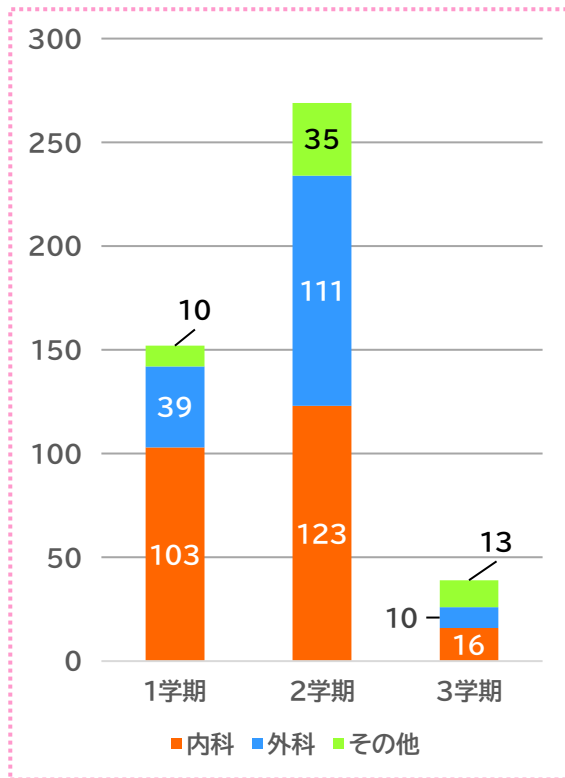
## 1年間の記録～3年次～ (3月15日時点)

### \* R4年度の来室件数

|     |       |     |       |     |      |
|-----|-------|-----|-------|-----|------|
| 1学期 | 152 件 | 2学期 | 269 件 | 3学期 | 39 件 |
| 内科  | 242 件 | 外科  | 160 件 | その他 | 58 件 |
| 合計  | 460 件 |     |       |     |      |

### \* R4年度の来室理由 TOP 3

- |      |    |                |
|------|----|----------------|
| 【内科】 | 1位 | 頭痛 (67件)       |
|      | 2位 | 腹痛 (52件)       |
|      | 3位 | 風邪症状 (45件)     |
| 【外科】 | 1位 | 捻挫 (34件)       |
|      | 2位 | 擦り傷/突き指 (29件)  |
|      | 3位 | 打撲/肉離れ疑い (12件) |



1年を通して内科の来室が多く、2学期はマラソン大会があったこともあり、外科が増えています。3年間コロナの流行との闘いの中で生活してきたみなさんですが、大きな事故やケガなく卒業の日を迎えられることを嬉しく思います。

~~~~~

## 学校に関わる活動でケガをした方へ

授業や部活動中、登下校時に起こったケガで医療機関を受診した場合には、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を使用して、給付金を申請することができます。(3月17日までのケガが対象です)

**申請期限は災害発生時から2年間**ですので、前年度までや今年度にけがをした人は、**余裕をもって早めに申請**していただくようお願いします(医療機関によっては書類の作成に時間がかかり、申請が遅くなる場合があります)。提出書類の不備等で返却中の人も、早めの提出をお願いします。

卒業後でも、**申請期限内であれば申請**することができます。申請に必要な書類は保健室で配布していますので、いつでも受け取りに来てください。そのほか、ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。(048-483-5917)



# 卒業後に健康について相談できる場所ってどこ？

これまでの学校生活において、ケガをしたときや体調が悪いときには、保健室へ行く人が多かったと思います。小中高には当たり前にある保健室ですが、卒業後はどこへ行ったらよいでしょうか。今後、みなさんが健康について相談できる場所を紹介したいと思います。あくまで参考程度なので、ぜひ自分の進路先についても調べてみてください。

## 大学へ行く人は「保健管理センター」など

大学にも、いわゆる保健室のような場所があります。設備や規模は異なりますが、すべての大学に健康について相談できる場所が用意されています。学生なら誰でも利用でき、悩み相談などもできます。また、学生相談室などカウンセラーに相談できる場所がある大学もあります。入学したら、ぜひ場所を確認しておきましょう。

## 専門学校へ行く人は「学生相談室」など

学校によって異なると思いますが、悩みなどを相談できる場所は用意されていることがあります。看護の専門学校であれば、保健室がある所もあります。少し調子が悪いときにも、気軽に相談できる場所を持つことが大切です。

## 地域の「保健所」でも相談することができます

地域の保健所は、住民の健康危機管理の拠点としての役割があります。医療や医薬品についての相談や、心の健康相談を受ける窓口を設けています。いずれ大学や専門学校を卒業した後は、保健所が相談先の一つになるので、ぜひ自分の住んでいる地域の保健所について調べてみましょう。

## かかりつけ医を見つけておきましょう

現在かかりつけの小児科がある人は、内科などに移る場合、かかりつけ医に紹介状をもらっておくと、病気の状態が共有できて安心です。

かかりつけ医がない人は、具合が悪いときになってはじめて医療機関を探すのは大変なので、あらかじめ行きたい病院を見つけておくのとよいです。通いやすい場所や、近くに住む人のおすすめの病院を探してみましょう。



体の具合が悪いときや、不安や悩みがあるとき、気軽に相談できる場所があるということは、重症化を防ぐためにも大切です。生活環境が変わる際には、そこにどんな相談場所があるのかを調べておくとともに、地域にかかりつけ医を見つけておくようにしましょう。卒業後は、相談機関に頼りつつ、自分自身で健康を維持していくことが必要になります。

## その他の相談窓口

こころの健康や悩みについて…「埼玉県 こころの電話」[048-723-1447](tel:048-723-1447)【9:00～17:00／月～金(祝日、年末年始除く)】

「埼玉いのちの電話」[048-645-4343](tel:048-645-4343)【24時間／365日】

家族、パートナー、DV、人間関係について…「埼玉県 男女共同参画推進センターWith you さいたま」

[048-600-3800](tel:048-600-3800)【10:00～20:30／月～土(第3木曜、祝日、年末年始除く)】

ジェンダーについて…「よりそいホットライン 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター」[0120-279-338](tel:0120-279-338)

【24時間／365日】

夜間・休日の精神科救急電話…「精神科救急電話(埼玉県精神科救急情報センター)」[048-723-8699](tel:048-723-8699)

【月～金 17:00～翌 8:30／土日祝 8:30～翌 8:30】

病院に行くべきか迷ったとき…「埼玉県 救急電話相談」[#7119](tel:7119) ([048-824-4199](tel:048-824-4199))【24時間／365日】