

1年間の保健室利用状況とふりかえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度4～2月末までの保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校での怪我や病気・不調、悩み相談などでどのくらいの方が保健室を利用したか、また、どんな怪我や病気・不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認して、来年度からの生活に活かしてくださいね。

保健室 の 利用者数

816人



けが…	119	人
病気／不調…	587	人
相談（心の悩み）…	67	人
その他…	43	人
最も多かったけが…	〔擦過傷35人〕	
最も多かった病気／不調…	〔頭痛 222人〕	

春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ

また4月から健康診断が始まります。今年度の検診後に受診勧告書を受け取ったあなた、もう受診は済んでいますか？

特に本校では歯科医院の受診を疎かにしがちです。**受診率は3.5%**！低すぎる！！替えのきかない大事な歯ですから、春休み中に受診をして、きれいな口・歯で新年度を迎えましょう。



3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう



筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴーと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。





春から一人暮らしを始める人へ



この春から親元を離れて一人暮らしを始めるという人もいます。

初めての一人暮らしでドキドキ・ワクワクしているかもしれませんね。

ただ、これからは自分でしっかり健康管理をしていかななくてはなりません。

とくに以下の点に留意するようにしてくださいね。



生活リズムを

乱さない

【夜更かしをしない、
朝食を抜かない】



栄養の バランスを 考える

【同じものばかり食べない、
野菜不足に注意する】



ストレスを ためない

【上手に気分転換をする、
困ったら誰かに相談する、
適度な運動も大切】



ケガや 体調不良に 備える

【救急セットや常備薬を用意する、
近隣の医療機関を調べておく】

スクールカウンセリング の活用

日常生活・学習・進路・
友だちのこと…

1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員
誰もが利用可能です。

3月は 9日、13日(最終)

4月は 未定

にカウンセラーが来校予定です。
完全予約制となっています。

興味がある人は保健室・担任まで
お知らせ下さい。
生活のヒントをもらいに
行きましょう！

保健室より

とうとう3月。この1年はあっという間だ
ったでしょうか、それとも長かったでしょ
うか。私はあっという間だったなあ…

まだまだ成長期の皆さんは、毎日少しずつ
成長しています。それは目に見えるもの、例
えば身長だったり体重だったり。一方で目
に見えないものも成長しているのですよ。例
えばこころ。考え方や物事の捉え方、苦手な
もの・人との向き合い方など、毎日の生活
の中で、たくさん成長しましたね。立派です。

とはいえ、無理に大人になろうとしなくて
良いのです。置かれた状況により、大人の
役割を担わなければならないこともあるで
しょう。そんなときはどこかで必ず、息抜
きをしてください。「高校生らしい」生活
ができるよう、保健室からも支援していき
ます。頑張
って、そして、ときどき休んでね。

2月の保健室利用状況をお知らせします。みんな、毎日少しずつ成長していますよ
怪我4件、病気49件、相談9件、その他9件 / 1年生46名、2年生24名、3年生1名

