

保健だより



3月号 3月7日発行

今年度最後の保健だよりとなりました。この1年間、大きな事故やケガなく過ごせましたか？心も体も大きく成長できたでしょうか。年度末に自身の健康管理について振り返る機会を持つようにしましょう。

1年間の保健室利用状況

この1年間、様々な理由で保健室が利用されました。保健室を利用したことがない人もいれば、頻繁に利用する人もいます。今年度最後の保健だよりでは、本校の1年間の保健室の利用状況をお伝えします。

体調不良による来室



保健室の来室状況を見ると、ケガが原因で来る人よりも、体調不良を理由に来る人が多い傾向にあります。体調不良の症状としては、**頭痛・吐き気・腹痛**の症状が多いようです。原因としては、就寝時刻が遅いことによる寝不足や、疲労、風邪、気分不良によるものが主でした。

自分がどういう時に体調を崩しやすかったか、1年間で振り返ってみましょう。そして、体調を崩しやすい時にはいつもより多めに休息を取ったり、意識してストレス発散をしたりして、対策をするようにしてみてください。

ケガによる来室



ケガが多かったのは、**すり傷、打撲、捻挫**でした。ケガをしたのは学校の体育の時間がほとんどでした。また、登校中や部活でのケガもあったようです。そして、原因不明の痛みを訴える生徒もいました（部位は足、背中など）。

運動時のケガを防ぐために、準備運動は念入りに行いましょう。そして、捻挫をしたり、原因不明の痛みが続いたりする場合は、一度病院で検査をしてもらいましょう。また、登校中の靴擦れや、転倒によるすり傷に対応できるように、絆創膏を持ち歩くようにするといいですね。

新年度に向けて!!

新学期疲れにならないために...意識して心と体をリフレッシュさせて!!



修了式が終わったら、春休みですね。4月からの新年度でパワー切れにならないために、春休み中に体調を整えておきましょう。また、身体に不調がある人は、春休み中に病院に行くようにしましょう。

保健室より

今年度も今日の修了式で終わりとなりました。この1年はどのような年でしたか？日々泣いたり笑ったり、本当に色々なことがあったと思います。そのなかで、逃げてきたことはありませんか？「逃げること」について、本の一説を紹介します。『大切なのは、逃げるに際して逃げっぱなしにしないということ。苦手な人がいるからもう絶対に会わないとか、苦手な場所だから一生行かないとか、この業界は金輪際関わらないなど、完全な逃げを決め込んで一生避けていこうとすると、どんどん苦手意識が強くなってしまいます。いわゆる負け犬根性がついてしまう。これはいけません。』（引用元：『逃げ出す勇気』）大切なのは逃げっぱなしにしないことで、そこから何を学び、次はどうかを考え行動に繋げていくことです。これから先も、なかなか思い通りにいかないことの方が多いと思いますが、一つ一つの出来事に立ち向かい、時には逃げたり反省したりしながらも、乗り越えていけることを願っています。

陰ながらみなさんのことを応援しています。1年間ありがとうございました！

