

保健だより



3月号 3月5日発行

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。いよいよ卒業を迎え、切なさも感じていると思います。新生活に向けて、春から良いスタートを切れるよう、準備をしておきましょう。

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。

新生活に向けて!!

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



卒業式が終わったら、4月からの新しい生活でパワー切れにならないために、体調を整えておきましょう。また、身体に不調がある人は、早目に病院に行くことをおすすめします。

保健室より

今年度も今日の卒業式で終わりとなりました。この1年ほ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、次はどうする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！

保健室から、ありがとう

