

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより 3月号 令和4年3月1日発行

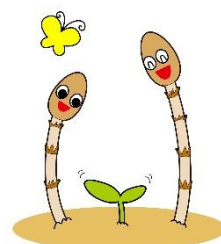
3年生のみなさんは、いよいよ卒業の 때가近づいてきました。中学校生活ではどんな思い出ができましたか。進路先でも自分の体と心を大切に，“健康第一”で過ごしてくださいね。

1・2年生のみなさんは、あと1か月でこの学年を修了します。残り少ない時間を大切に、そして健康に気を付けて過ごしていきましょう。

3月の保健目標 健康と安全生活の反省をしよう

保健室の1年間のまとめ（2月末現在）

- 保健室利用人数……けが 165 人 病気 906 人 他 122 人
- けがの多かった月……5月（29人：1日平均1.6人）
- 病気の多かった月……10月（169人：1日平均8人）
- スポーツ振興センターの件数……21件
- 出席停止の多かった月……10月（263人）※
- 歯科治療率……37.5%（64人中24人）
- 低視力者の治療率……39.0%（290人中113人）



※新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止は、「疑いや予防等」の人数も含まれています。

保健室利用人数は、年間を通して「けが」165人（昨年度243人）と少なく、落ち着いて学校生活を送れています。スポーツ振興センターの内訳としては、体育や部活動など運動中によるものがほとんどでした。対して、「病気」906人（昨年度718人）と増加しました。原因として、心の不調によるものや不規則な生活リズムによるものが多くありました。

心の不調とは

思春期は、勉強や部活動に忙しい中で、進路や友人関係などに悩み、ストレスを多く抱えやすいといえます。緊張感などの適度なストレスは、私たちの生きる活力となり、パフォーマンスの向上に効果がありますが、ストレスが積み重なって許容量を超えると、心身に悪影響が出ます。

からだのサイン



- 頭やお腹に痛みが出てくる
- 食欲がなくなって食べられなくなる、逆に食べすぎてしまう
- 寝付きが悪くなる、夜中に目が覚める

こころのサイン



- イライラする、すぐにカッとする
- 気分が落ち込む、悲しくなる
- 勉強が手につかない、やる気がなくなる

気持ちと上手に付き合う工夫をしよう

リラックスする



●深呼吸をする

10秒かけてゆっくり深呼吸してみよう！

鼻から息を吸う（お腹をふくらませながら）

→口から息を吐く（お腹をへこませながら）

●からだの力をぬく

肩をグッと上げて10秒キープ→ふっと力をぬく

気持ちを整理する



●紙に書き出す

気持ちを紙に書く、日記を書く など

●誰かに聞いてもらう

友だちや家族に聞いてもらう、先生に相談する など

気分転換をする



●好きなことをする

絵を描く、歌を歌う、音楽を聴く、
本を読む、料理をする など

●からだを動かす

外で遊ぶ、散歩をする、ストレッチをする など

●場所を変える

出かける、好きな場所に行く など

自分に合った工夫を見つけて書いてみよう！



<参考資料 あいち健康プラザ>

<3年生のみなさんへ：健康面の振り返りをしましょう>

全員の人へ「身体測定個票」「保健室利用カード」を個人封筒に入れて、返却します。「身体測定個票は、3年間分の身長・体重・視力の記載がされていますので、成長度合いを確認してみましょう。



「保健室利用カード」は内科（病気）用のため、一度も保健室利用をしていない人の分はありません。ただし、外科（けが）の利用の場合は、別に記録してあります。中学校3年間の健康面について、ぜひ振り返ってみてください。

<1・2年生の保護者の方へ：保健調査票と健康カードの返却と回収についてのお願い>

「保健調査票と健康カード」を個人封筒に入れ、3/24（木）修了式の日には1・2年生に返却します。お願い文書を添付してお渡ししますので、内容を確認の上、記入と提出をお願いいたします。

配付は、現学年・現クラス 3/24（木）修了式

回収は、新学年・新クラス 4/8（金）入学始業式翌日まで

