

ほけんだより～3月号～

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が激しく朝晩の気温差も大きくなる時期です。上着を持ち歩いたり重ね着をしたり衣服の調整をして、風邪をひかないように気を付けましょう。



保健室の利用状況（4月～2月）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
外科	34	47	62	44	1	62	105	42	47	21	19
内科	95	164	289	120	5	165	299	247	188	73	65
健康相談	0	4	4	1	0	8	15	2	5	1	5
その他	30	45	54	29	2	52	80	56	94	42	21
計	159	260	409	194	8	287	499	339	334	137	110

- ・6,10月は新しい生活の変化や気候の急激な変化で体が疲れてしまい、気分不良やだるさを訴える人が多かったです。
- ・「何科に行ったらいいですか?」「生理痛がひどくて…」といった健康相談も保健室では行うことができます。
- ・その他は、遅刻して教室に入りづらい時や口腔内のトラブル、生理痛がひどくて休養した時などです。
- ・マイコプラズマ肺炎の大流行により、マスクをもらいに来る生徒が多かったです。

●学校で起きた怪我（登下校中含む）について●

体育や部活動でケガをして病院受診をした場合は、保険の対象になる可能性があるので保健室までお知らせください。聞き取りをした後、所定の書類を渡します。

新年度に向けて

もうすぐ新学期を迎えます。期待と同時に不安な気持ちや心配なことが出てくることもあるかと思いますが、そのような時は、担任団の先生や・教科担任の先生方、顧問の先生、保健室の先生、その他気軽に相談できる先生に話をしてみてくださいね。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。

「相談すること」「助けを申し出ること」は決して恥ずかしいことではなくとても大切で必要なことです。

●アンパンマンの強さとは●

みんな大好きアンパンマン。長く広く愛され続けているアンパンマンですが、アンパンマンの真の強さの正体は何でしょうか。アンパンチでもアンキックでもありません。それは、自分の限界を知っていることです。限界が来た時に助けを呼ぶこと、それが真の強さなのです。



3/6(木)～3/10(月)学校生活に関するアンケートを実施しています。
(ロイロノート→学内共有→生徒への案内→学校生活アンケート)

話すことは「不安を離す」ことでもあると言われています。どんな内容であれ、正直な気持ちで答えてくれると嬉しいです。誰かに伝えることで、あなたの心が少しでも軽くなりますように…。



学校でのアンケートに答えづらい時は…

厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」

電話やSNSによる相談窓口等の情報がわかりやすくまとめられています。1月末新たに「こころを落ち着けるためのWebサイト」「かくれてしまえばいいのです」が加わりました。



春休みのうちに
やっておこう

✓ 気になるところの治療

✓ 身の回りの整理

✓ 靴や服のサイズの確認

✓ 借りたものを返す

✓ 新年度の準備