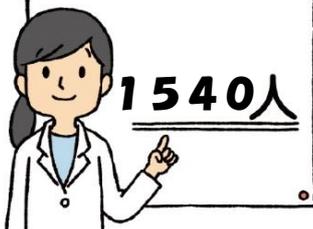


# 1年間ありがとうございました

今年度、最後の保健だよりになります。保健室は、けがや具合の悪い人が来る部屋ではありますが、その一方で、元気になったことを報告してくれたり、成長した姿を見せてくれたりする場所でもあります。「先生、あの時はありがとうございました」その言葉に何度も胸が温かくなりました。励ます立場の私が、結局みなさんに励まされながら過ごせた1年間だったように思えます。こちらこそありがとうございました！



## 保健室の利用者数



3月15日(金)時点で、保健室の利用者数は1500を超える人数でした。この人数は昨年度とほぼ変わりません。

## 保健室に来た人

多かった月



5月

少なかった月



4月

5月は体育祭があり、一番利用人数が多かったです。ちなみに次は10月(合唱コンクールの時期)が多かったです。一番少ない月は4月でした。

主に5、6月などの暑さになれていない時期や、1月の感染症が流行する時期の来室が目立ちました。



## 体調が悪くて来た人数



頭痛の理由は、熱中症、寝不足、偏頭痛、疲れ、目の疲れによるものなど様々でした。気持ち悪さは「何かムカムカする」という趣旨のものが多かったです

## 多かった症状

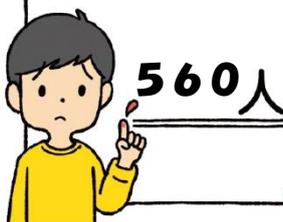
★ 頭痛

★ 気持ち悪い

★ 腹痛



## ケガで来た人数



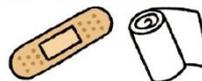
けがでの利用は560人と、体調不良と比較すると少ない印象です。紙で指を切る、階段で滑って転ぶ、調理や作業実習でやけどをする、など不注意によるけがが目立ちました。

## 多かったケガ

★ 打撲

★ すり傷

★ 捻挫



けがは打撲、すり傷、捻挫の順が多かったです。すり傷は、しっかりと傷口を洗ってから来てくれる人が増えました！



## ★ご卒業おめでとうございます。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんとは、保健室でよく話した印象があります。たわいもない話から真剣な話まで、様々な話をしました。そこで印象的だったのは、「自分はこうしたい」という意思に気付き、それを先生や友達、保護者など周りの人に伝える努力をした姿です。私たちは人との繋がりの中で生きています。自分の意思に気づいた時、その気持ちを周りの人に伝えることは、とても勇気がいります。でも、その行動が自分の未来を変え、晴々とした報告を受けたことがたくさんありました。自分の意思に耳を傾け正直になること、そしてそれを周りに伝えていくことで、みなさんの人生はより豊かになると信じています。応援しています！



# 1年間の振り返りをしよう！！

もうすぐ新年度 /

心も体も準備OK？



## ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

### 01

#### 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

### 02

#### 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

### 03

#### 運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

### 04

#### 感染対策

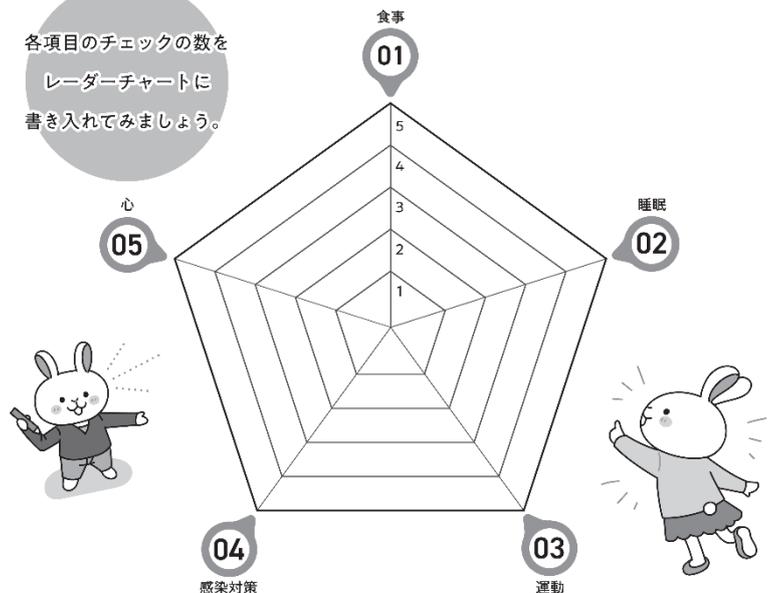
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

### 05

#### 心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



#### ひと言アドバイス

#### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



#### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



#### 03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



#### 04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



#### 05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

