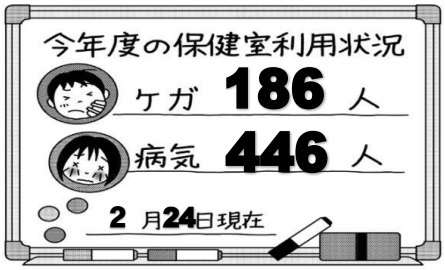
ほけんだより 3月

2022年3月1日
小川南中学校
保健室発行

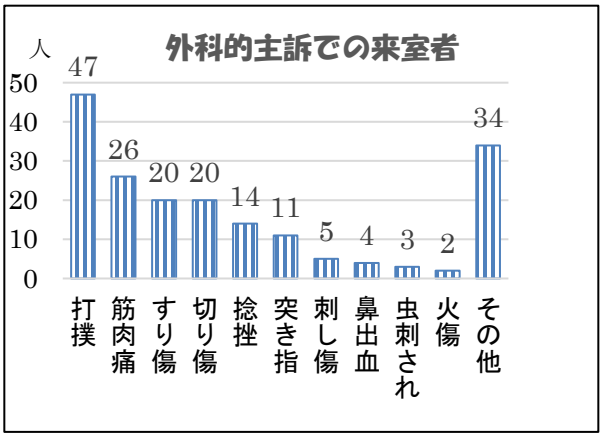
少しずつ暖かくなり，春の訪れを感じます。今年度も残すところ１か月となりました。３年生にとっては卒業まで本当にわずかです。残りの日々を大切に過ごし，友人やお世話になった先生方とたくさん思い出を作って，それぞれの新しい道に進んでいってください。みなさんをずっと応援しています。また１，２年生にとってはまとめの時期です。１年間の総まとめをして，新しい学年へステップアップしましょう。

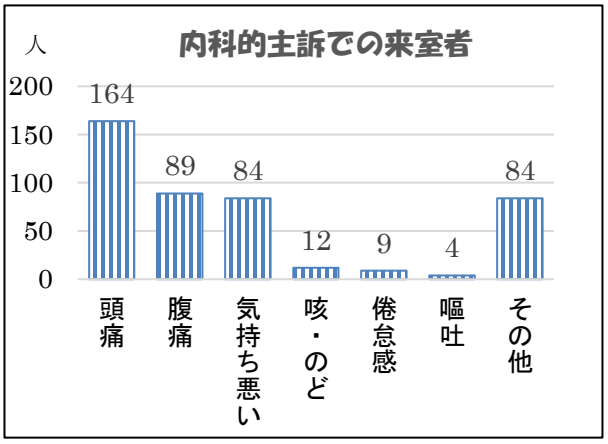
3月の保健安全目標

・健康生活をふり返ろう。
・安全生活の反省をしよう。



1年間の保健室利用状況





相談で来室した人数	けがで病院に行った件数（災害給付請求件数）	一番来室が多かった曜日
のべ　**１３２名**	**１２件**	**火曜日**

今年度の保健室利用者は２月末現在でのべ**632名**でした。内科的主訴での来室者**446名**，外科的主訴での来室者**186名**でした。この他に，相談等による来室者が**132名**でした。

体調不良の原因が，睡眠不足によるものである生徒が多かったです。部活や課題，習い事等，忙しい生活の中で，就寝時間が遅くなってしまいがちですが，時間の使い方を考えて，なるべく毎日決まった時間に寝るようにしましょう。また，未然に防ぐことのできるけがもあると思います。運動前には準備運動をしっかり行いましょう。また体調に合わせて運動を行っていきましょう。

相談件数は，昨年度より多くなっていました。悩みや不安がある時や，ストレスがたまった時には，誰かに話したり，気分転換をしたりしながら，心の健康にも気を付けて過ごしましょう。

1年間の健康生活をふり返ろう

１年間，健康的な生活ができましたか？健康は，すべての生活の基礎です。生活をふり返って，チェックしてみましょう。

- □ 早寝・早起きができた
- □ 毎日朝ご飯を食べた
- □ 食後に，歯みがきができた
- □ 手足の爪を短く清潔に保つことができた
- □ 好き嫌いしないで，何でも食べた
- □ けがや病気をせず，元気に過ごせた
- □ 正しい姿勢で過ごせた
- □ 積極的に運動をした
- □ こまめに手洗い・うがいをした
- □ 新しい生活様式に合わせて行動できた
- □ ストレスがたまった時に，うまく解消できた
- □ 友人と仲良く過ごせた
- □ スマホやゲームは，ルールを守って使用できた

合計　１３点中

点

男の子だけど…ドレスを着たい！

6 歳のコリンくんは、アニメ映画の雪の女王が大好き。「プリンセスのドレスを着て映画館に行きたい！」とお父さんに頼みました。でも、だんだん「みんなに笑われたらどうしよう」と不安に…大切にしていた人形を「それは女の子のもの」と言われたことがあったからです。お父さんは悩みましたが「わが子には、ありのままの自分でいてほしい」と決意。コリンくんをサポートするために、２人で同じドレスを着て映画館に出かけたのです。

1 人でも味方がいてくれたら、きっと１歩踏み出す勇気になるはずです。たくさんの選択肢がある今の時代。みんなに知ってほしい、遠くアメリカの家族のお話でした。

先日，２年生にLGBTについての話をさせてもらう機会がありました。**LGBT**とは**性的少数者（性的マイノリティ）**の方々の総称です。性のあり方は，人の数ほどあるといっていいほど多様なものです。これからの時代を生きていくみなさんには，様々な性の多様性を思いやりをもって受け入れられるようになってほしいです。そうすることで，自分らしく生きられる人が増え，よりよい世の中になっていくと思います。自分を大切に，周りの人を大切に，尊重し合って生きていけると素敵ですね。

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんがもっている「未来」や「夢」の種。土に張る根っ子の部分は「健康」です。健康は食事・睡眠・運動の生活習慣や手洗い・うがいなどの予防で支えられています。そして「努力」が成長のための水になります。水が足りないと育ちません。でも水をあげすぎても根を腐らせてしまいます。バランスをとって大事に大事に育ててあげてください。将来，みなさんの種からキレイな花が咲きますように。応援しています。