2023年3月1日
小川南中学校
保健室発行

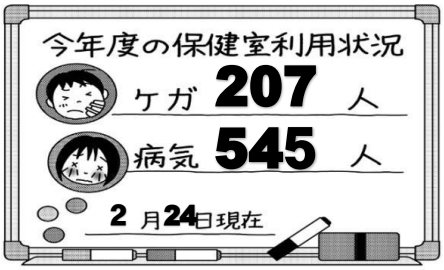
少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じます。今年度も残すところ1か月となりました。

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つくって、それぞれの新しい道に進んでいってください。

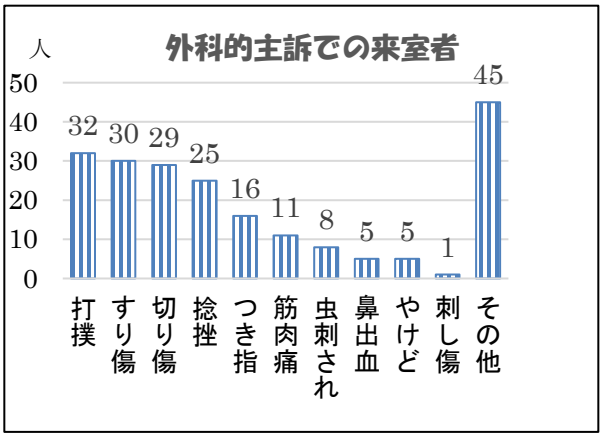
また１、２年生にとってはまとめの時期です。１年間の総まとめをして、新しい学年へステップアップしましょう。

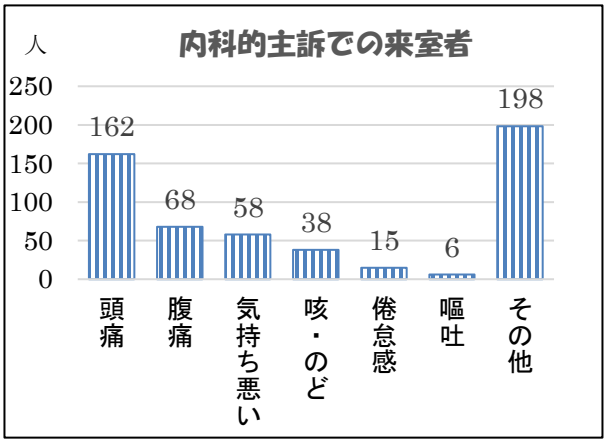
3月の保健安全目標

・健康生活を振り返ろう。
・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 **59 名**	**１５件**	**火曜日**

今年度の保健室利用者は２月末現在でのべ **752 名**でした。内科的主訴での来室者 **545 名**、外科的主訴での来室者 **207 名**でした。この他に、相談等による来室者が **59 名**でした。

体調不良の原因が、睡眠不足や朝食欠食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。そして、余裕をもって起きて朝ご飯を食べることができるようにしましょう。

心の不調が体に現れることもあります。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。

けがで病院に行った件数は、昨年度より多くなっていました。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ったり、体調に合わせて運動を行ったりしましょう。

振り返ろう１年間の健康

「はい」と思うものに✓を付けてみよう。

- □ 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。

全部チェックできれば合格！その調子で頑張ってね。チェックが少なかった人は、新年度にいっぱいチェックが付けられるよう、頑張ろう。

知っていますか？自律神経のこと

●自律神経とは・・・自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

- 交感神経
  活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時に働く。
- 副交感神経
  休息している時、回復している時、リラックスしている時に働く。

●自律神経の働きが悪くなると

- 立ちくらみ。
- やる気がしない、だるい。
- 体が疲れて回復しない。
- 汗を沢山かく。
- 動機や息切れがする。
- 手足が冷える。

●自律神経を整えるには

- 日中はよく動き、夜はよく休むメリハリのある生活をする。
- 食事はゆっくりと良く噛み、色々なものを食べる。
- 寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る。

巣立ってゆくみなさんに贈るメッセージ

これまでの学校生活の中でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康の在り方と深く結びついています。これから、自分の人生を精一杯生きていくためには、今まで以上に健康管理が重要になってきます。多少辛いことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、なんとか乗り切れることも多いからです。

健康は、自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。

また、自分の行動に責任をもって生活をしてほしいと思います。あなたのすることは、自分だけでなく、周りの人にも影響を与えるものだということを、いつも頭の片隅に置いて行動してください。それが、自分の行動に責任をもつということです。

何か、行動を起こす時には、自分の「今」だけではなく、「これから」も考えてみましょう。１年後、５年後、10年後にどんな自分でいたいかを思い浮かべて、その自分にふさわしい行動を選べるとよいですね。

未来へ羽ばたくみなさんのことをいつまでも応援しています。