



保健だより3月号



佐世保市立日野中学校
R5.3.10 発行担当者:増元

3月を迎え、今年度も残りわずかとなりました。

「一月往(い)ぬる、二月逃げる、三月去る」と言うように、お正月から3月までの3か月は本当にあっという間に過ぎて行くことを、毎年実感しています。

3月7日・8日に公立高校後期入試も終了し、学校では来週14日の卒業式に向かって本格的な準備が始まっています。3年生は、最後の授業、最後の給食…と、ひとつひとつ締めくくられていく中で、いよいよ卒業するのだと実感している人も多いことでしょう。卒業式当日、晴れやかな気持ちで登校できるよう、残り数日心身の調子を整えて過ごしましょう。

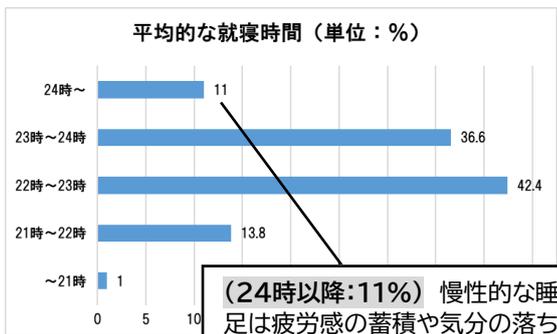
さまざまな部分で今年度の締めくくりが始まっている一方、体育館では、次年度の体育大会にむけて1・2年生が「がらちう」を練習している音が響いています。

「終える準備」と「進む準備」が平行している今の時期は少し気持ちがそわそわしますが、よく食べよく眠り、不安な気持ちを溜め込まないことが肝心です。心を落ち着けて、次年度に向かいましょう。

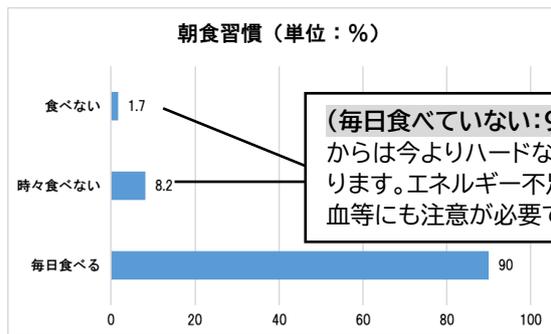
…年度末の健康アンケートを実施しました…

全学年を対象に、年度末の健康アンケートを実施しました。

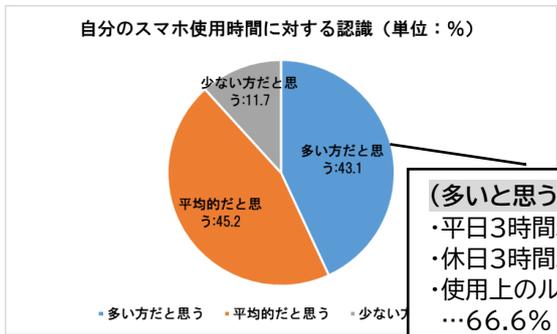
アンケートの内容は、生活習慣等に関する15項目です。いくつかを抜粋して紹介します。



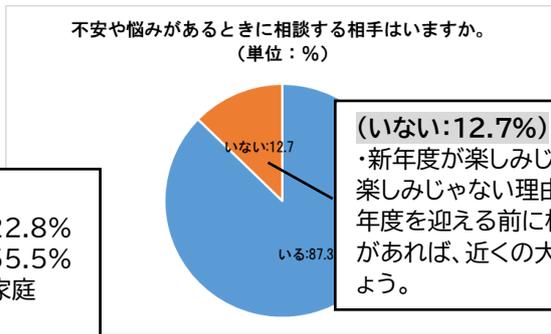
(24時以降:11%) 慢性的な睡眠不足は疲労感の蓄積や気分の落ち込みにも影響します。改善が必要です。



(毎日食べていない:9.9%) 4月からは今よりハードな日々が始まります。エネルギー不足による貧血等にも注意が必要です。



(多いと思う:43.1%)
・平日3時間以上使用…22.8%
・休日3時間以上使用…55.5%
・使用上のルールがある家庭…66.6%



(いない:12.7%)
・新年度が楽しみじゃない…4.1%
楽しみじゃない理由について、新年度を迎える前に相談できることがあれば、近くの大人に伝えましょう。

＼4月に向けて確認・準備しましょう／

慌ただしくなる新年度に向けて、3月のうちに細かな確認や準備・調整をしておきましょう。

- たとえば…**
- 歯科、耳鼻科、眼科などの受診や治療を済ませる。
 - 制服やジャージ、シューズ等のサイズが合っていないければ調整する。
 - 清潔な髪型に整える。

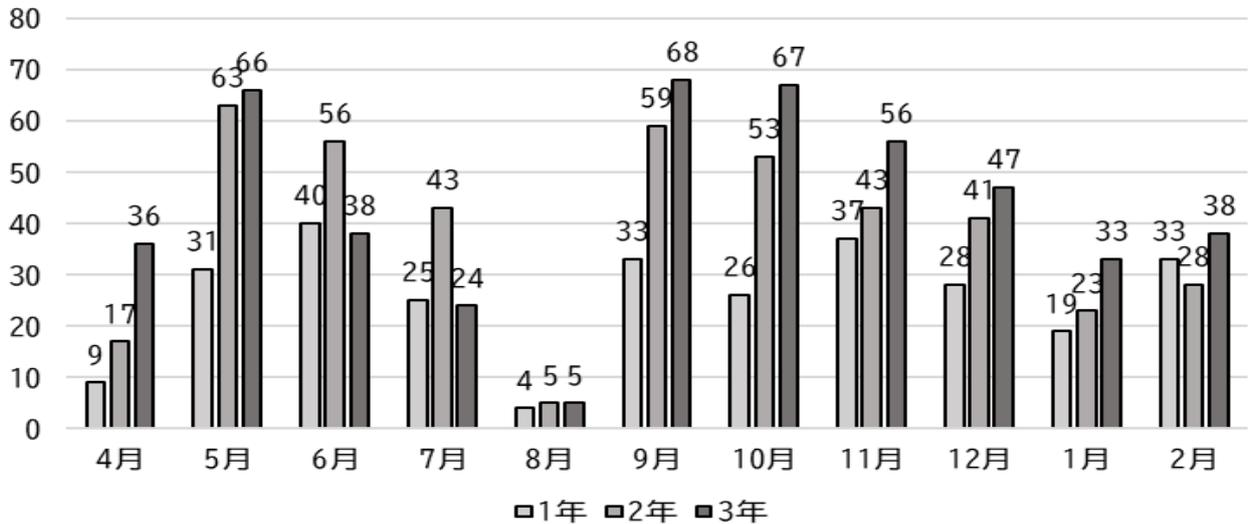
【重要】4月に向けて不安なことがあれば、近くの大人に早めに相談する。

.....4月~2月の保健室利用状況.....

4月~2月までの保健室利用状況を集計しました。

生徒のみなさんは、今年度の自分の保健室利用の様子を振り返りながら、自分の学年や学校全体の保健室利用状況について確認してみてください。

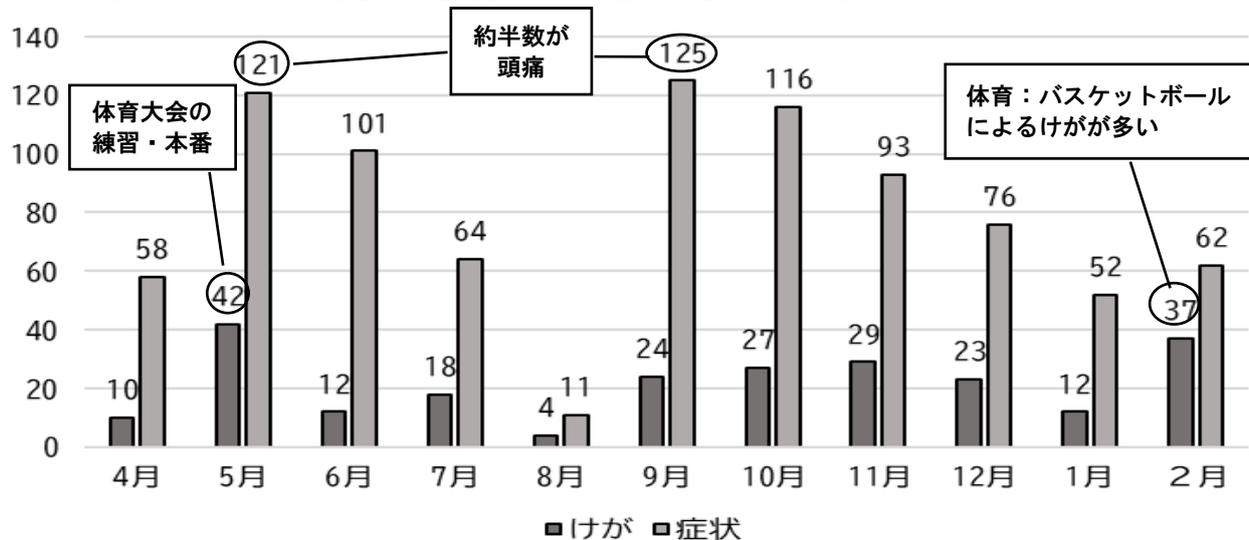
① 学年別・月別 保健室利用状況



保健室利用回数については、5・6・9・10月が多く、4・1・2月が少ない傾向にありました。保健室利用回数が全体的に増える時期は、精神的に揺らぎやすい時期でもあります。

「いつものように元気が出ない」「すっきりしない気持ちが続く」と思う時は、早めに近頃の大人に相談してみましょう。もやもやする気持ちの具体的な原因がわかなくても、その気持ちを吐き出すことが解決に向けた1歩になるはずです。

② 来室理由別・月別 保健室利用状況



【けがについて】

5月は体育大会の練習によるけがで来室数が増えました。また、体育の授業中のけがは、擦傷等よりも突指や捻挫が多い傾向にあります。ボールを扱う競技では長い爪がけがの原因になることもあります。伸ばし過ぎることのないように注意をしましょう。

【体調不良について】

体調に関する聞き取りをする中で、腹痛や頭痛が頻回であると答える生徒には自分に合う常備薬を持参するよう指導しています。ご家庭でも、常備薬の必要の有無や、補充の確認をしてみてください。