

# 保健だより

祝卒業号

令和6年3月5日

龍神中  
保健室

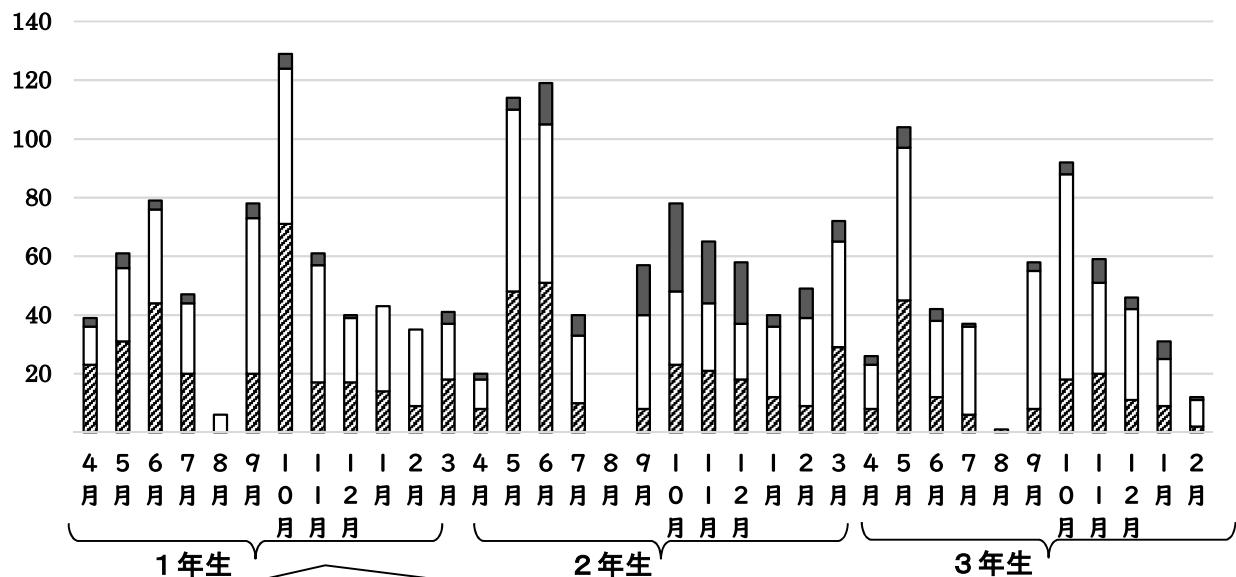


# 卒業おめでとうございます

次のステージでも元気に過ごせるように中学3年間の健康を振り返ってみよう！

## 中学校3年間の保健室来室状況

■けが □体調不良 ■相談など



3年間の保健室来室「のべ人数」は、合計 1879 人です。(令和6年2月14日まで)

けが：661人 体調不良：1007人 相談など：211人

1人当たり7~8回くらい保健室を利用したことになります。あなたは、何回くらい保健室に来たかな？1回も行ったことない！という人もいれば何回も利用したなって人がいますね。「保健室に行くことが多かったな・・・」と思った人は、元気に過ごせるように自分の生活を見直してみましょう。自分の調子を自分で整えられる人になってほしいです。

季節の変わり目（6月や10月）に体や心の調子を崩しやすいようなので、疲れたなと感じたら早めに自分の体と心を大切にして休養をとりましょう。

## 保護者の皆様へ

●けがの申請はお済みですか？

学校管理下のけがで、病院や接骨院を受診された生徒は、スポーツ振興センターの給付対象です。手続きに必要な書類を受け取られていない場合は、卒業前までにご連絡ください。初回申請手続きの期限は、けがをしてから2年以内です。発生日や原因がはっきりしない場合は、手続きができませんので、発生日時、場所、けがの原因とかかった医療機関をお知らせください。また、受診終了後は、すみやかに必要書類をご提出いただけますようお願いいたします。中学校で発生したけがで、引き続き4月以降も医療機関を受診される場合は、高校等への引き継ぎが必要となります。

## ●保健調査票をお返しします。

保健調査票をお返しします。「結核問診票」は中学校で、卒業後5年間保管し、その後は機密文書として処分します。

#### ●パンフレットを配布しました。

アルコールに関するパンフレットを保護者用、生徒用と配布しました。ぜひご家庭でお子様と一緒に  
お読みいただき、家族で健康について考えるきっかけとしてお使いください。

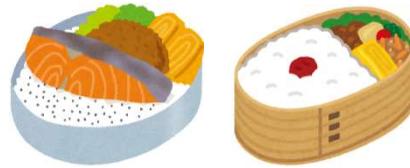
# 「将来の健康」は「今の生活」の積み重ね

## ●食事

4月からは、今まで皆さんの健康を支えてくれた「給食」がなくなり、お弁当生活になる人が多いかと思います。お家の人が愛情たっぷりのお弁当を用意してくださるかもしれません、自分でも作ってみませんか？

<栄養バランスのよいお弁当のポイント>

- ・主食5割、主菜3割、副菜2割にする。
- ・味付けは、1品はしつかりめの味、残り2品は薄めの味にするなど、濃い味付けばかりにならないようにする。
- ・調理方法は、「炒め物」「揚げ物」「和え物」「煮物」「酢の物」「お浸し」など、様々な調理方法のおかずを組み合わせる。



## ●睡眠

「夜遅くまで、勉強していた」「スマホを見ていて、気がついたら寝る時間が遅くなっていた」と言って、睡眠不足による体調不良の人が、たくさん保健室に来ていました。

中学校卒業後の生活は、さらに宿題が増えたり、通学・通勤に時間がかかるため早起きが必要になったりすると思います。学業、スポーツ、仕事など、何をするにも、「よい眠り」は大切です。今よりも忙しい生活になると思うますが、しっかり睡眠時間を確保できるように、時間の管理をしましょう。



## ●ストレスの解消

新しい生活になると、最初はストレスを感じることが増えるかもしれません。オススメのストレス解消法は、深呼吸です。ポイントは、「吐く」方から始めること。



また、ストレスは1人で抱え込まず、誰かに相談することも大切です。中学校の時に保健室に相談に来てくれたように、新しい環境でも相談できる人や場所を見つけておきましょう。



## 保健室の先生たちより、卒業するみなさんへ



竜神中学校での学校生活はどうでしたか？楽しかったこと、つらかったこと、がんばったこといろいろな思い出があると思います。どんな思い出もきっと、皆さん之力となって支えてくれると思います。しんどくなったときには一度立ち止まって、近くの友達や大人に相談してくださいね。応援しています！ 加藤 遼

とうとう明日は卒業ですね。みなさんの新たな旅立ちをお祝いする気持ちでいっぱいですが、少し淋しい気持ちもあります。新たな生活は樂しみなこともありますが緊張することのほうが多いでしょう。まずは深呼吸をして笑顔で挨拶することから始めてみてください。きっと大丈夫！竜神中学校の保健室から皆さんの新生活を応援しています。

花城 枝里香

