

保健だより

No.7

令和6年3月22日

竜神中
保健室



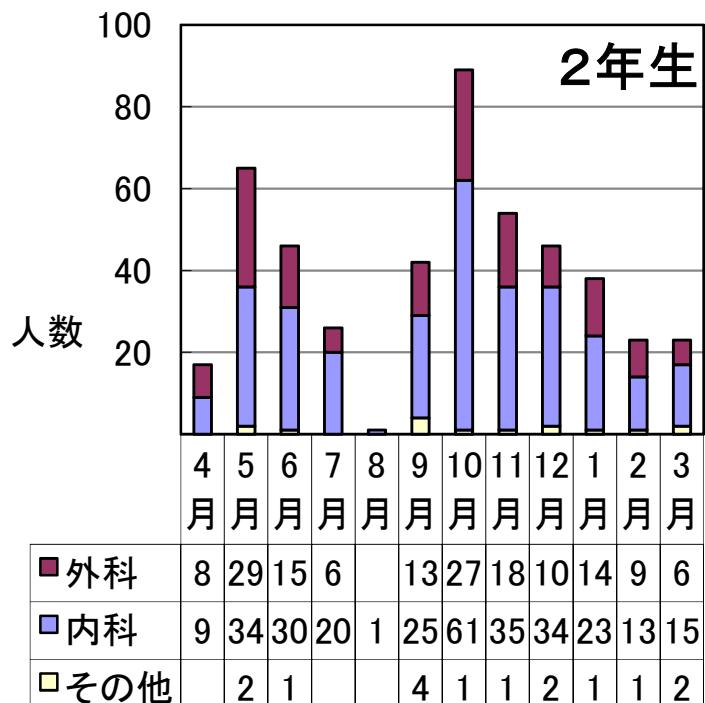
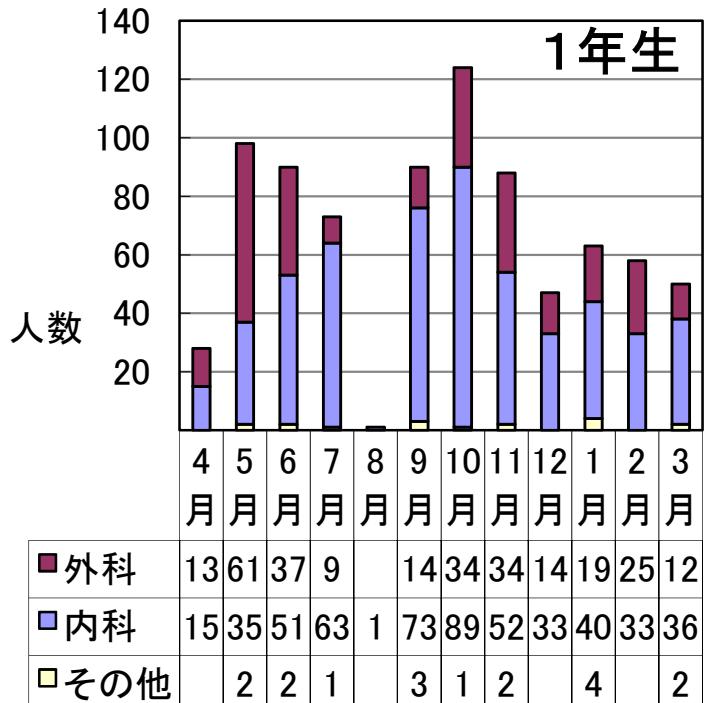
日中の日差しが春らしくなり、暖かい日が増えてきました。もうすぐ桜の見頃がやってきますね。花粉症の人にはつらい時期ですが、対策をとってお散歩してみてはどうでしょう。気分転換になったり、新たな発見があったりと楽しいと思いますよ。

～振り返ろう！1年間健康だったかな？～

去年より
68人増え
ました！

令和6年度（4月7日～3月18日）の全学年保健室来室者「のべ人数」は合計1802人です。来室の理由は、けが572人、体調不良1156人、その他（相談など）74人でした。

○保健室月別来室者○



1年生来室者（のべ人数）は合計810人です。来室の理由は、けが272人、体調不良521人、その他（相談など）17人でした。

けがの内容は①すり傷②打撲③筋痛

内科の内容は①頭痛②気持ちが悪い③腹痛でした。

5、6月はけが人が増えています。雨天時の自転車による転倒、初めての闘龍祭練習でのけがが多かったようです。また10月はインフルエンザの流行による体調不良者の来室が増えています。

気持ちが落ち込んでいる時はたくさん睡眠をとること、信頼できる人に相談することを忘れないでくださいね。



2年生来室者（のべ人数）は合計470人です。来室の理由は、けが155人、体調不良300人、その他（相談など）15人でした。

けがの内容は①打撲②すり傷③筋痛

内科の内容は①頭痛②咳・のど痛③だるいでした。

10月に内科での来室者が増えています。夏休みの疲れや勉強・人間関係の悩みが身体に不調として表れるようです。疲れが溜まっていると感じたら、美味しいものを食べて、たくさん睡眠をとり、意識的に体と心を休ませてあげましょう。

※打撲：外からの圧力により内部の血管や筋肉が損傷している状態、骨に異常はない。

※筋痛：過剰な運動や不慣れな運動により筋肉や筋（すじ）を痛めた状態。



睡眠とストレスの関係



睡眠不足による体調不良者が全学年通して多いように感じます。友人関係で悩んでいたので夜なかなか眠れなかつた、ゲームをしていて寝るのが遅くなつた、塾が22時まであって寝るのが遅くなつてしまふ、など理由は様々です。



睡眠不足により脳が休まらず慢性的にイライラする、学力・記憶力の低下、頭痛・肌荒れなど身体の不調、など様々なことが起こります。睡眠不足は身体にとってよいことが何もありません。疲れている、悩んでいる、悲しい気持ちになる、そんな時こそまずは寝てみましょう。

あなたの悩み寝たら解決するかも！？



○保健室の先生から、進級するみなさんへ○



4月からの学校生活に、楽しみな気持ちと不安な気持ちがあると思います。年度が変わるこの時期は、気持ちが不安定になりやすく、ストレスを感じる人も多くいます。焦らずに少しずつ、新しい生活に慣れていきましょう。

ストレス対処方法をいくつか持っておくと、気持ちが疲れたときに役立ちます。春休み中にいろいろと試してみると良いですね。私の対処方法は、たくさん食べてたくさん寝てエネルギーを補給することです。体を労ることで、心も満たされます。保健室からいつも応援しています。

加藤 遼

3~4月は別れと出会いの季節です。花城先生はこの季節がとても苦手でした。心を開いて本当に仲良くできる友達を作ることが難しかつたからです。今でも少しドキドキしますが、昔よりは気持ちが楽になりました。なぜなら相談できる人ができたからです。人に話すことでスッと気持ちが楽になりますよ。

仲良くなつたお友達とクラスが離れるかもしれない、新しいクラスの人と仲良くなれるかな、担任の先生は誰になるのだろう…心配事は尽きませんよね。そんな時は誰かに話してみてください。先生も保健室で待っています。 花城枝里香



… … … 保護者の皆様へ … … …

○スポーツ振興センターの災害給付申請手続きはお済みですか？

学校管理下（登下校や授業中、部活動中）などによりけがをし、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。もし、書類をもらっていない、学校への連絡を忘れている等の場合がございましたら、担任または養護教諭までお知らせください。

○パンフレットを配布しました！

1年生には睡眠について、2年生にはがんとたばこに関するパンフレットを配布しました。ぜひご家庭でお子様と一緒に読みいただき、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。学校に提出の必要はありません。