

ほけんだより 3月号

夢野台高校
保健室



3月は1年の締めくくりの月です。

この1年間をふり返って、どんなことを思いますか？

身体も心もそれぞれのペースで、それぞれの成長をしたと思います。そしてその姿を周りの人はちゃんと見てくれていますよ。

桜のつぼみが膨らみはじめました。やり残したことがある人は今のうちにきっちり片づけて、もうすぐはじまる新しい学年に向けてそれぞれの準備を元気に進めてください。進級おめでとう！



今年度の保健室利用状況

今年度保健室に来た人は全校で945人でした。(H29. 3月10日現在)

内科的症状での来室は685人で一番多かったのは腹痛でした。外科的症状での来室は260人で一番多かった怪我は打撲でした。

2学期の来室まとめでも載せたように、1限目の来室・月曜日の来室が多いのが今年の特徴でした。帰宅後の疲れ、土日の疲れを翌日・翌週に持ち越してしまうのは、しなければいけないことを後回しにして睡眠時間を削っているか、あれもこれもとしなければいけないことが多すぎてキャパオーバーをおこしてしまっているかのように思います。1日はみんなに平等に24時間、自分の身体はそれぞれに一つだけです。何度も書いていますが、勉強や部活、その他の活動がんばれるのも健康な心身があってこそです。放課後や土日の時間の使い方を見直し、休養・睡眠の時間はしっかりと確保しましょう。



具合が悪くなって来た人

685 人



ケガをして来た人

260 人



自分でできる健康管理



「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。

だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？例えば骨折しているのに気付かず、走ったり跳んだりしていたら…大変です！

痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから、少し休養して様子を見ようとか、いままでない痛みだから病院を受診しよう、と自分で判断できるようになっていってください。自分の健康を自分で管理できることは、大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

まわりの音が
聞こえていますか？



歩きながら、自転車に乗りながら、イヤホンで音楽を聴いている人！周りの音は聞こえていますか？



想像してみてください。外の音が遮断された無音の世界。周りの音が聞こえないくらい大音量で音楽を聴いているなら、今のあなたの危険度はそれと同じ。無音の中、歩いたり自転車に乗るのは恐くないですか？

音で危険を察知することはとても多いのです。車の近づいてくる音やクラクション、自転車のベル、踏切の警報…。気づかないと、危険な事故にあうことも。車側は「聞こえているだろう」と思っているので余計に危険。



イヤホンは、周りの音がじゅうぶん聞こえる音量で。歩く時や自転車に乗るときには使わないようにしましょう。

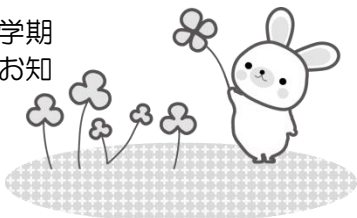
教育相談予定

今年度のキャンパスカウンセリングは

3月17日(金) 11:00~13:00

が最終になります。希望する場合は至急保健室もしくは担任の先生に申し出てください。

4月以降の予定は新学期が始まってから改めてお知らせを配布します。



新学期におきて 大掃除しよう！

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろいろなものを大掃除してはどうですか？

部屋のいらないものを整理したり、カバンに入れっぱなしのものを出してみたり、机の中をきれいにしたり。

身の回りがきれいになったら、心の中もさっぱりしませんか？

新学期をすっきりして笑顔で迎えましょう。



大掃除をしたら出てくるかも…

昨年の春に健康診断の後にもらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか？クリアファイルやノートの間から…机の奥から…出てきたりしませんか？



治療や検査が終わっていない人は、春休みの間にすませておきましょう！

受診が済んだ人は受診結果を保健室まで提出してください。

4月になるとまた健康診断がはじまります。黒板が見えづらい、眼鏡やコンタクトが合っていないなど自覚のある人も春休みの間に受診し、新学期からは自分の視力に合った眼鏡やコンタクトを使用できるようにしておきましょう。

治療・通院は 春休みがチャンス

