

ほけんだより 3月号

R5 年度
石井中学校
保健室より

1年間一緒に頑張ってきたクラスの友達とも、あと少しでお別れです。この1年を振り返ってみてください。楽しいこともあれば、悩んだこともありましたよね。中学校での経験は、身体はもちろんのこと、心も成長させてくれるはずですよ。

さあ、春に始まる新しい学年に向けて、それぞれ準備を始めましょう！

自分の身体と心の声を聴こう



3学期に入り、勉強や人間関係の悩みを訴えて保健室に来る生徒が増えてきました。思春期であるみなさんは、勉強、友達関係、親子関係など、悩みやストレスを抱えやすい時期です。それは、大人に近づいている証拠です。しかし、ストレスを上手に対処できないままだと、身体や心が不調を訴えることがあります。もし下のような症状がある場合、それは自分からのSOSのサインです。一度、当てはまる症状がないかチェックしてみましょう。身体や心で気になることや相談がある人は、いつでも保健室に話しに来てくださいね。

身体

- 頭痛や腹痛が続く
- めまい・耳鳴りがする
- なかなか眠れない
- 動悸がする
- 食欲がない、暴飲暴食

心

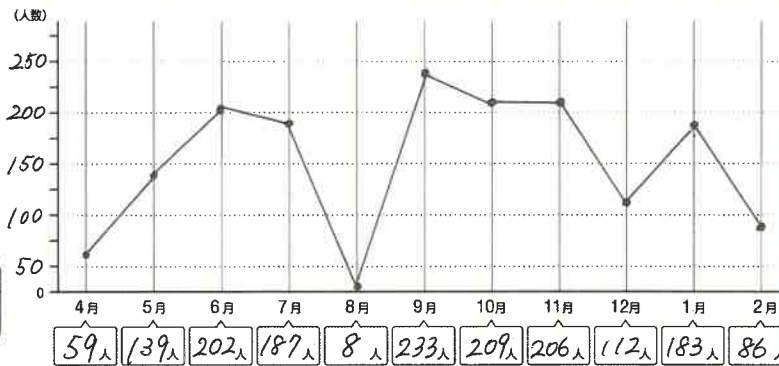
- わけもなく悲しくなる
- 涙がでてくる
- イライラしやすくなった
- 自分を責めてしまう
- やる気が出ない

保護者のみなさまへ

中学生のみなさんはまだストレスの対処の仕方が分からず、一人で悩みを抱えていることも少なくありません。新学年にむけて、一度、身体や心の不調がないか、悩みを抱えていないか等ご家庭でじっくり話をする機会を設けていただきますようお願いいたします。

折れ線グラフでわかる

今年度の保健室利用状況



1番多かった症状は
頭痛でした。
年間の頭痛来室者
319人

1番多かったケガは
擦り傷でした。
年間の擦り傷来室者
94人

1番多かった月は
9月
233人



保健室年間来室者数(2月29日まで)：**1630人**



みなさん、この1年間は元気に学校生活を送れたでしょうか？1年間、様々な理由で、多くの人が保健室を利用しました。月日が経つにつれて、みなさん自身で体調やケガなどに気をつけ、自己管理ができてきたように思います。

4月からの新しい生活も元気に始められるよう、身体の気になるところは春休み中に病院で診てもらおうようにしましょう。

卒業生のみなさんへ

いよいよ明日は卒業式です。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

4月、石井中学校に来たばかりの私を、みなさんはあたたかく迎えてくれましたね。保健室や廊下でお話をしたり、体育の時間に保健室に向けて手を振ってくれたり、時には悩みを相談しにきてくれたりすることもありました。1年という短い時間でしたが、明るく優しいみなさんのおかげで、楽しい思い出がたくさんできました。ありがとう！

これからそれぞれの道に進むみなさん。みなさんには「自分の健康は自分で守る(適切に対処する)力」をつけてほしいと思います。高校生や社会人になると、自分の健康を管理していく力がこれまで以上に求められます。たくましく、健康な身体をつくるために、まずは基本である睡眠と食事、規則正しい生活を心がけていってください。「自分の健康を守れるのは自分だけ」ということを忘れないでくださいね。

また、身体と同じように「心」も大切です。辛い時や悩んだ時は、家族や友達、先生や先輩などの身近な人に相談しましょう。決して一人で抱え込まないようにしてください。

どんなときも心と身体を大切に。新しい場所でも“あなたらしく”輝いていってください。

みなさんの健康と幸せを祈っています。

養護教諭 笹田 季生