

ほけんだより

大府中学校
保健室
令和3年3月

早いもので今年度も残すところあと1ヶ月となりました。3月は次へのステージに向けて、まとめや準備の時期でもあります。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大を受け、ステイホームや臨時休業、各種行事の中止・変更など異例尽くしの一年だったかと思います。そのような状況下ではありましたが、皆さんの生活は健康的なものだったでしょうか？下記の項目を参考に1年を振り返ってみましょう。よかった部分は認め、ぜひ来年度も継続してください。もしできなかったことややり残したことがあれば、次年度に向けて目標や具体策を考えてみましょう。

3月の保健目標「健康生活の反省をしよう」



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過でせるよう努力した。

成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみよう。

-
-
-

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心



- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

健康にも自覚と責任を・・・

次のステージへの出発を間近に控えた今、保健室からは「セルフメディケーション」という言葉について、改めて伝えたいと思います。WHO（世界保健機関）の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とありますが、とりわけ大切なのが前半部分だと思っています。心身の健康を維持・増進するにあたり、自身の判断による割合は、成長とともに増していきます。言わば自分の人生の一部としてより一層自覚し、責任を持って行動していく必要があるのです。基本は「睡眠（休養）・食事・運動」の生活習慣を崩さないこと！その上で、けがや病気の予防、早めの治療に心がけたいものですね。



花粉の季節到来

花粉症対策のポイントは、吸わない、持ち込まないことです。今年度は基本的に常時マスクを着用していますが、マスクをしていると花粉を吸い込む量が3分の1以下に減少します。花粉症を発症していない人も花粉を吸い込む量を少なくすることで新たな発症を防ぐことができます。また、花粉症の初期段階では粘膜の炎症がまだ進んでいないので、この時期に治療を始めると、炎症が進行するのを防ぎ、重症化を予防することができます。



今年度の保健室来室者 (令和3年2月18日現在)

病気・体調不良	けが
1年間の合計人数 519人	1年間の合計人数 367人
※理由 多い順に...	※理由 多い順に...
1. 頭痛 2. 気持ち悪い 3. 腹痛	1. すり傷 2. 打撲 3. ねんざ
※曜日 多い順に...	※曜日 多い順に...
1. 月曜日 2. 火曜日 3. 水曜日	1. 水曜日 2. 木曜日 3. 火曜日

イライラしたら深呼吸

「すぐにイライラする」「最近、集中できない」。都内の研究機関が昨年9~10月、全国の小学生から高校生までの約2千人を対象に実施した調査によると、7割余りがコロナ禍によって何らかのストレスを感じていることが明らかとなりました。皆さんはどうですか？またイライラしたとき、どうしていますか？

「悲しい」「寂しい」など嫌な気持ちがたまると、怒りにつながります。怒りのもとになる感情を知ることによって対処法がわかるので、「今、どんな気持ちなのか？」とまず自分自身の気持ちと向き合ってみましょう。

気持ちを落ち着かせる方法として、「深呼吸を3回する」「数字を6まで数える」「自分が落ち着く言葉をとる」など。スッキリするためにはストレッチでリラックスしたり、工作や絵画に集中したりするのも効果的と言われています。ぜひ一度、試してみてください。

出典：中日新聞朝刊 2020.12.11.

