



保健だより3月号

～ 1年間、
ありがとうございました～

令和6年3月18日 三重県立松阪高校保健室

▶令和5年度の保健室来室者数 (R6年2月末現在)

保健室の 利用件数

1031 件



▷主訴

内科的なもの	778 件
外科的なもの	188 件
その他	65 件

▷内科的来室理由トップ3

- 1位 頭痛 (292 件)
- 2位 腹痛 (105 件)
- 3位 風邪 (100 件)

▷外科的来室理由トップ3

- 1位 擦り傷 (48 件)
- 2位 打撲 (33 件)
- 3位 突き指 (31 件)

▷比較 (各年度の4月～2月末までの来室者数)

R5年度	1031 人
R4年度	958 人
R3年度	882 人

▶今年度を振り返ってみよう

元気に新しい年度を迎えられるように、この1年を振り返ってみよう!

チェックリスト

食事

- 朝ごはんを欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後と寝る前は欠かさず歯みがきをしている



一言アドバイス

☆栄養素は、それぞれの働きが異なります。食べたものを書き出してみるとバランスよく食べているか確認がしやすいよ。

睡眠

- 朝はスッキリ起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝付けている
- 日中眠たくなることはほぼない



☆朝はカーテンを開け日光をたっぷり浴びましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり入ったりすることも good!

運動

- 毎日1時間以上、息が弾むくらいの運動をしている
- オバートレーニングにならないように気を付けている
- ストレッチや準備運動を行っている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている



☆運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをするだけでも運動になります。逆に頑張りすぎている人は、ケアを大切に。

感染症対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、丁寧な手洗いしている
- 咳エチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときは休養をとっている



☆特に石けんをつかった手洗いは感染症対策の基本です。また、自分がうつらないためだけではなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。

こころ

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意な方だ
- 人や物にあたってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある



☆ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。うまく気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談してみましょう。

▶春休み中の相談等について

ストレスやプレッシャーの原因は、人によって、また、その時の状況によって異なります。同じ状況にあっても、ストレスやプレッシャーを強く感じる人と、あまり感じないでいられる人がいたり、同じ人でも、立場や状況が変われば、以前よりストレスやプレッシャーを強く感じるようになる場合もあつたりします。“新年度に向けて様々なことを考える春休み”という人もいるかもしれません。

春休み中に、家族や友達以外の誰かに話を聞いてほしいというときは、学校の先生や学校外の相談機関に相談しましょう。

(スクールカウンセラーさんの春休み中の来校はありません。)

一人で抱え込まず、
声をかけてくださいね。



↑外部の相談機関先一覧
QRコード



▶3月3日は耳の日～イヤホン・ヘッドホンに気を付けて

イヤホン
難聴
に
注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

▶令和5年度ふりかえり

◆令和5年度も間もなく終わりますね。

- ・あなたにとっては、どのような1年だったでしょうか。少しでもいいこと・うれしいこと・楽しいことが多かった1年だといいなと願っています。がんばったこと・できたことなど小さなことでも自分をほめてあげてくださいね。
- ・保健室として大きな出来事は、2023年5月8日に感染症法が改正され、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へと移行し、法律上の規制が緩和されたこと。その結果、コロナ前の学校生活が戻ってきたことはよいことですし、皆さんの笑い声がより大きくなったように感じることも、とてもうれしいです。しかし、新型コロナウイルス感染症だけでなく、季節性インフルエンザの流行もみられ、たくさんの生徒が罹患しました。学級閉鎖等の措置をとることはありませんでしたが、平時からの基本的な感染症対策の大切さを改めて感じた一年でした。

◆さて、4月になれば…

- ・1年生は“新2年生”になりますね。
後輩(新1年生)が入学し、「先輩」と呼ばれる日々が始まります。学校行事や部活動の中心となったり、修学旅行が控えていたり、少しずつ受験のことも気になってきたり…と、なかなか忙しい1年かもしれませんね。
- ・2年生は“新3年生”になりますね。
最上級生、受験生、そして、お誕生日が来ると「成人」になりますね。松阪高校を卒業したあと、どのようなプランで歩いていくのか自分としっかり向き合い、踏み出す時です。
- ・4月からも、“できれば毎日を健康的に過ごしたい”と思う大切な1年間が続いていきます。しかし、時には、心身の「痛み」や「違和感」「しんどさ」「つらさ」などを感じることもあるかもしれません。あなたたちは、このサインをちゃんと受け止めて、私たちに伝えてくださいね。そして、授業に出れるレベルかな、休養が必要なレベルかな、病院受診した方がいいレベルかなと、一緒に考えましょう。(ゆくゆくは判断できるようになりましょう。自分の健康を自分で管理することは、とても大切なことです。)保健室では、体調不良やケガの応急処置だけでなく、健康管理が自分でできるようにするお手伝いもしています。一人ひとりに寄り添い、一緒に考えていきたいと思っています。

一年間
ありがとう
ございました

