

保健室の
利用件数
794 件

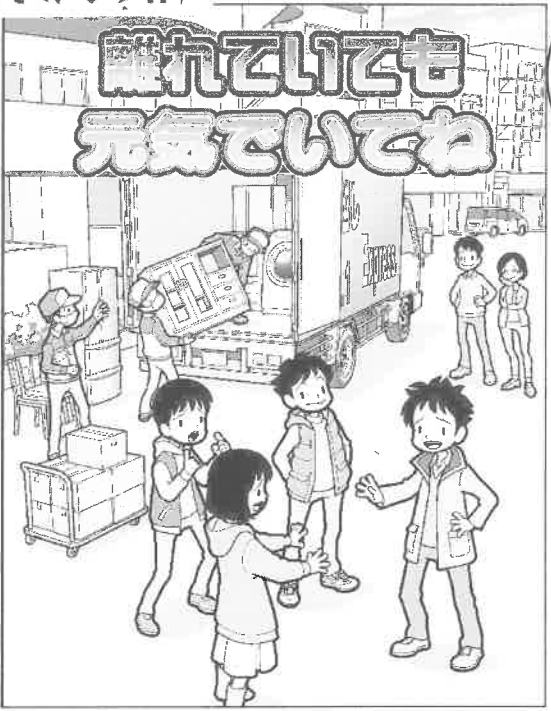
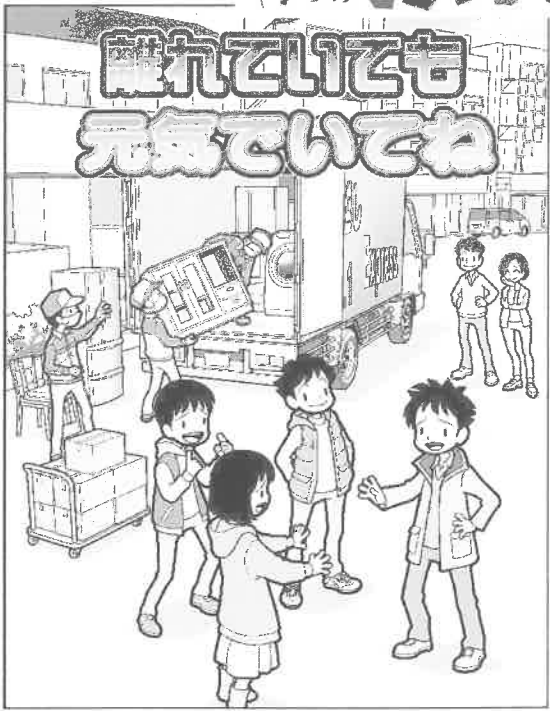
春日野中学校・保健室の1年

ケガの手当てで
来た人
182 人

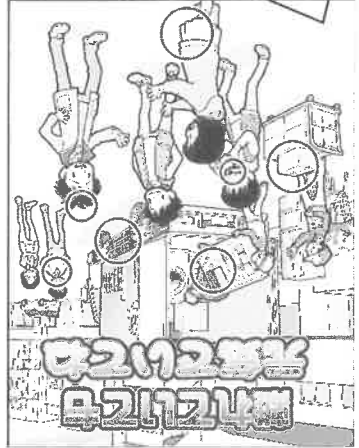
一番多かった
ケガ
擦り傷、ねんざ

体調が悪くて
来た人
612 人

一番多かった
症状
頭痛



こたえはここだよ!
1年間、まちがいさがしは楽しんでくれましたか?実は先生方にも人気のコーナーでした。



睡眠不足や疲労から頭痛や腹痛を訴えての来室がとても多かったです。多くの方は1時間休養することで教室にもどることができますが、なかには調子が戻らず、早退をする人も……。心身の調子がよくない時には無理をする必要はありません。体調が万全でこそ学校生活を意欲的に楽しく過ごすことができますからです。

ただ、中学生の皆さんには「自分の心身の不調がどこからくるのか?」「何が原因なのか」「どうやったら解決できるのか」を考えてほしいと思います。心とからだはあなた自身です。今の自分を大切にしたい次のステップに進む準備をしましょう。

新型コロナウイルス感染症との日々も丸3年です。今月から様々な事が変化しそうです。マスクの着用、生活の仕方など自分はどうしたいのか?どうすることが最善なのか?自分の心とからだに聞いて心地よく暮らせるようになってください。

来月からは新しい環境になります。新しい環境を楽しみ、わくわくして迎えられるように心とからだを大切に育てていきましょう。



耳の働きを知っていますか?



いのちの理由(わけ)
作詞/作曲さだまさし
わたしが生まれてきた理由(わけ)は
父と母とに出会うため
わたしが生まれてきた理由(わけ)は
きょうだい達に出会うため
わたしが生まれてきた理由(わけ)は
友だちみんなに出会うため
わたしがうまれてきた理由(わけ)は
愛しいあなたに出会うため
春くれば花おのすから咲くように
秋くれば葉おのすから散るように
幸せになるためにだれもが生まれてきたんだよ
悲しみの花の後からは喜びの実がみのるように



**(((((())))))
耳の役割：
バランスをとる!**

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として“めまい”が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。

これを貸してあげると...
「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気がつながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

保護者のみな様へ

1年間、学校保健活動にご協力いただき感謝申し上げます。昨年まで2人体制だった保健室が1人体制になり、生徒の皆さんにも不自由な思いをさせていたのではないかと思います。入学したての1年生が不安顔で来室した時、2、3年生が体調が悪い時、ほんの少しでも安心できる場所でありたいと思う日々でしたが至らないことも多かったと思います。そんな中でも元気がなかった人が笑顔で過ごしている姿を見かけるととても安心します。

春休みは次の学年への準備期間です。目、耳、鼻、のど、歯その他気になる事やまだ治療が終わっていない人は計画的に受診をしてほしいと思います。