

# ほけんだより

## 3月号









今年の冬は、寒かったですね。そのため、梅や河津桜の開花が例年より2週間も遅れたそうです。今年は、感染性胃腸炎の報告が本当に少なかったです。ですが、インフルエンザは年明けよりいっきが増え、学年閉鎖の措置をとりました。現在は大きな蔓延はなく、数名の罹患者で経過しています。本校では、インフルエンザB型の罹患者が圧倒的に多かったです。B型のあとにA型が少し出始めましたが、B型ほどの蔓延もなく推移しました。暖かい日も増えてきますが、まだまだ気温差も激しいので体調管理には気をつけましょう。基本的なことですが、しっかりと栄養を摂り、十分な休息を心がけ、調子が悪いときには無理をしないということが大切です。



### ☆ 1年間の保健室 利用状況 ☆

4/1~1/31

ケガをして保健室を利用した人 <b>712人</b>	具合が悪くなって保健室を利用した人 <b>1139人</b>																					
<b>多いケガの種類</b>  <table border="1"> <tr><td>1</td><td>すり傷</td><td>177人</td></tr> <tr><td>2</td><td>打撲</td><td>123人</td></tr> <tr><td>3</td><td>痛み・腫れ</td><td>110人</td></tr> <tr><td>4</td><td>突き指</td><td>83人</td></tr> </table> 	1	すり傷	177人	2	打撲	123人	3	痛み・腫れ	110人	4	突き指	83人	<b>多い病気の種類</b>  <table border="1"> <tr><td>1</td><td>感冒様症状</td><td>345人</td></tr> <tr><td>2</td><td>頭痛</td><td>184人</td></tr> <tr><td>3</td><td>腹痛</td><td>162人</td></tr> </table> 	1	感冒様症状	345人	2	頭痛	184人	3	腹痛	162人
1	すり傷	177人																				
2	打撲	123人																				
3	痛み・腫れ	110人																				
4	突き指	83人																				
1	感冒様症状	345人																				
2	頭痛	184人																				
3	腹痛	162人																				
<b>ケガの発生時別人数</b>  <table border="1"> <tr><td>1</td><td>体育授業中</td><td>227人</td></tr> <tr><td>2</td><td>部活中</td><td>155人</td></tr> <tr><td>3</td><td>休み時間</td><td>98人</td></tr> <tr><td>4</td><td>自宅にいるとき</td><td>97人</td></tr> </table>	1	体育授業中	227人	2	部活中	155人	3	休み時間	98人	4	自宅にいるとき	97人	<b>スポーツ振興センター申請件数(発生時別)</b>  <table border="1"> <tr><td>1</td><td>部活</td><td>51件</td></tr> <tr><td>2</td><td>体育</td><td>38件</td></tr> <tr><td>3</td><td>休み時間</td><td>6件</td></tr> </table>	1	部活	51件	2	体育	38件	3	休み時間	6件
1	体育授業中	227人																				
2	部活中	155人																				
3	休み時間	98人																				
4	自宅にいるとき	97人																				
1	部活	51件																				
2	体育	38件																				
3	休み時間	6件																				

平成29年度は1月下旬まで、のべ**1851人**の生徒が保健室で手当てを受けました。

病気では症状問わず、元々調子が悪いという生徒が昨年同様に非常に多かったです。朝起きたときから、昨日からということが聞かれました。調子の悪いときは無理をせずに休養をとることが必要です。頑張って登校してくることも必要な時もありますが、自分のことだけではなく、集団生活をしているということも忘れずに考えてください。

ケガでは、すり傷が多かったです。来室する前に水道水で洗ってくる生徒が増えました～！！消毒よりも水道水できれいに砂や泥、小さな石を洗い流すことが一番です。傷を早く治すためにも水できれいに洗い流す習慣をつけましょう。

さらに、ケガの発生時別としては、体育の授業中や部活中はもちろんなのですが、自宅にいるときというケガも例年と変わらずに多くを占めています。自宅でのケガに関しては、ご自宅で処置をしてくるようにご協力をお願いします。

皆さんが元気に過ごしてくれることが一番です！！来年度も、みなさんが元気に学校生活を送れるように保健室から応援しています！！



# 人づきあいの心得

<人との関係をうまくいかせるために>

⇒相手に何を感じさせるかがキーとなります。

認める・褒める・感謝する・肯定する・笑顔でいる



## ご機嫌でいるコツ

ご機嫌でいること

「あらできた」

### あ=ありがとう

ありがとうと言おうとすると、人がしてくれたことや自分に向けられた善意に気づきやすくなります。「愛されている」と感じやすくなります。

### ら=ラッキー

小さな幸運に敏感でいるほど、ご機嫌でいられます。ひとつの出来事をどれだけラッキーな方に解釈するかがポイントです。

### で=できた

できた！と思うとき、うれしさや達成感があるものです。できた！を感じやすいほど、いい気分でいられます。

### き=切替

「ありがとう」も「ラッキー」も「できた」も言葉を使った意識の切替方法です。ここでいう切替は、身体を使ったアプローチです。わたしたちが嫌な気分を味わっているとき、大抵下を向いて固まっています。ダンスしながら落ち込めませんし、スキップしながら怒れません。感情を変えたいときは、身体を動かしましょう！

### た=大丈夫

不安や恐れを解消する一つが「大丈夫」という言葉です。言葉は言霊なので、「大丈夫、大丈夫」と心の中で唱えてもいいですし、口にだしても効果はあります。

「あらできた」でご機嫌になると・・・

⇒⇒⇒自己肯定感が高まります！

不機嫌な自分は好きになれないけれど、ご機嫌な自分は「ちょっといいかも」と思えるでしょう。ご機嫌でいると、自分から出るオーラも変化します。不機嫌バリケードを撤去して「あらできた」を実践してみてください。

## 食

「食」という漢字は、「人」を「良く」と書きます。ただ食べるだけでなく身体にとって良いものを摂取することを心がけましょう。さらには、良い食べ物を食べていればよいということではなく、良い食べ方というものもあります。食べ合わせや食べる順番、どのように食べるかも大事なことです。時には、好きなものを食べたりすることも必要かと思えます！

生きるために必須な「食べる」ということ、自分の健康のために考えてみましょう。

