

# ほけんだより



2022/3/15

伊豆の国市立長岡中学校

保健室 文責：青木実香

日差しが温かくなり、保健室の外の花壇も色鮮やかになってきました。この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので、衣服の調整など体調管理に注意しましょう。



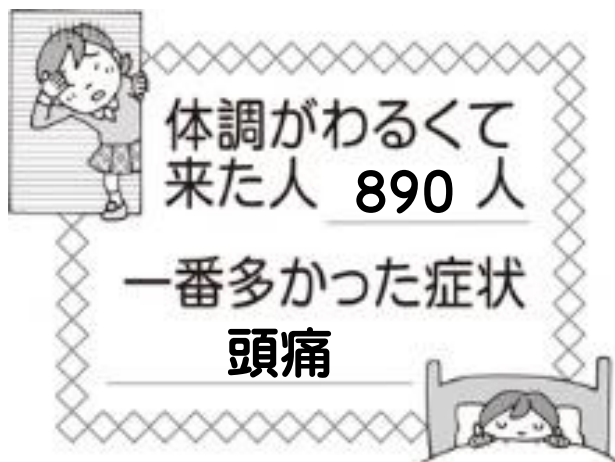
## 新型コロナウイルス感染情報

県内の感染者数は高止まり状態が続き、まん延防止等重点措置も延長となりました。本校でも感染者や濃厚接触者が出ており、黙食の徹底、校内消毒、部活動の停止などの対応をとっています。保健室では、毎日のように10～20人の来室者がいますが、感染状況に応じ、校医の先生にご意見をいただきながら対応しています。今流行しているオミクロン株は無症状の場合もあるため、総合的に判断して、感染の疑いがある場合には、熱がなくても早退となる場合もあります。

今年度も残りあとわずかですが、引き続き、朝の健康観察を丁寧に行っていただき、少しでも体調がすぐれない場合には（健康観察カードの項目に当てはまる場合には）、登校を控えていただくよう、ご協力お願いいたします。



## 1年間の保健室の様子



保健室来室者の様子から気づいたこと・・・

- ① 偏頭痛の生徒がとても多いこと
- ② 心に不安を抱える生徒が多いこと（悩み相談は、150件くらいありました。）
- ③ 学校のトイレで排便できない男子生徒が多いこと（ウォシュレットがない、家のトイレと比べて汚いなど）  
病院で偏頭痛と診断された人は、薬を携帯し、痛みのコントロールができるようになるといいですね。

# 1年間の健康生活を振り返ろう！

やってみてね！

自分でつけよう

## 健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかったり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

### 食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計  点

### 心編

人の気もちを考えて話したり行動したりできている

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計  点

### 社会編

気もちよくあいさつができています

5 4 3 2 1

家族の中で役割を持っている

5 4 3 2 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

5 4 3 2 1

将来の夢や目標について考えることがある

5 4 3 2 1

合計  点

### 睡眠編

毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計  点

### 運動編

毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計  点

## 評価結果

81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子！

すべての合計

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

点

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう



0~20点

からだや心の不調はありませんか？来年はできることからやってみよう

## 今年1年を振り返って・・・



今年度の4月から長岡中に赴任し、1年が経ちました。前任校が小学校だったこともあり、はじめの頃は、中学生の「悩み相談の来室」の多さに驚きました。精神的に弱いのかな？と感じたこともありました。が、そうではありませんでした。

はじめの頃は、泣きながら頭痛や腹痛を訴え来室していた子は、今では自分の体や心に影響を与えるストレスを理解し、辛い時には「辛い」とSOSが出せるようになりました。家族との関わりで悩む子は、自分の気持ちを家族に伝える勇気をもつことができました。友達とうまくいけなくなってしまった子は、自分の悪い所を受け入れ、その点に気をつけながら友達と過ごせるようになりました。気持ちに波があり、回復までに時間がかかる子もいましたが、どの子も自分と向き合い、自分の力で立ち上がろうとする強さがありました。そんな姿を側で見守ることができ、幸せな1年を過ごすことができました。



3年生の皆さんへ

卒業おめでとう！！保健室の来室が最も多かった3年生が卒業してしまうととても寂しいです。人懐っこく、いつも賑やかで、1年間ですが、3年部にいられて幸せでした。自信をもって、新しい世界へ飛びこもう！！ずっと応援しています。みんな頑張れ～！

保健室 青木

