

ほけんだより



No.12令和3年3月10日
行田市立忍中学校 保健室

日々の気温差に戸惑うこともあります。春らしい陽気になってきました。

3年生は卒業まであと数日、1,2年生は修了式まで2週間ちょっと、カウントダウンをさみしく思いながらも、前向きに活動する生徒の姿に元気をもらいます。ここ最近では保健室の利用も落ち着いて、みなさんが健康に過ごしていることが一番うれしいです。

令和2年度 保健室利用状況(6/1~3/5)

	<p>保健室来室数</p> <p>病気 519人 けが 258人 その他 53人</p> <p>※すべて延べ人数</p>	<p>来室の多かった時間帯</p> <p>1時間目休み 2時間目休み</p>	
	<p>多かった症状</p> <p>病気 → 頭痛・気持ちが悪い けが → 打撲・捻挫</p>	<p>スポーツ振興センター申請件数</p> <p>16件</p>	

治療や検査は済んでいますか?

今年度の健康診断等で、歯科・眼科などで「受診のおすすめ」の結果をもらった人で、まだ治療に行っていない人がいます。感染症の心配もあり、なかなか病院からも足が遠のいていたと思いますが、眼科・歯科・耳鼻科医院も感染症対策を行いながら診療をしています。春休み、新しい学年になる前に心身ともに準備をしましょう。

花粉症とかぜの違い

花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽく粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある(主に顔)。	皮膚	特になし。
微熱(いつもより少し高い熱)が出ることがある。	熱	高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることもある。	のど	多くの場合、痛くなる。

ふわふわ言葉とちくちく言葉、どちらを多く使っていますか？

保健委員会の取り組みで、「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」についての掲示物制作をしました。

言われると嬉しい言葉、言われると嫌な気持ちになる言葉を、委員会の生徒に書き出してもらったところ、本当に色々な言葉が出てきました。私自身「こんなに温かい言葉があるのか」と感動したり、「こんなひどい言葉、言われたことがあるのだろうか」と心配になったりと、かなり衝撃を受けました。

1年の締めくりに、感謝の言葉があふれる3月です。たくさんのふわふわ言葉を言ったり聞いたりできると良いですね。



1年を振り返ってみましょう

この1年、感染症予防に関しては本当によく頑張っていたと思います。しかし、人によってはまだまだ生活習慣に改善が必要な人もいます。下の表を使い、できた項目に○をつけてみましょう。できていることは続けて、できなかったところは気を付ける、そして心身共に健康でいられるようにしましょう。

1. 早寝・早起きができた	6. 手洗い・うがいができた
2. 朝ごはんをしっかり食べた	7. スマホやゲームは時間やルールを決めて使用した
3. 食後の歯みがきができた	8. たくさん運動をした
4. むし歯などの治療に行った	9. ストレスを解消できている
5. 健康的な排便があった	10. 気持ちのよい挨拶ができた

10個中いくつ○が
つきましたか？



先生からひとこと

日々の喜びも、悲しみも、人生においてはすべてスパイス。

これからたくさんの経験をし、たくさんの感情と向き合う。

アイデンティティの形成において必要な事。

うまくいかないことももちろんあるけれど、それをどう受け止めどう生かすのか。

自分という人間が、どういう人物なのか。悩み、それを越えていく。

素敵なあなた達の未来が、豊かなものでありますように。

