



本日 3月9日は「ありがとうの日」



ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説もあります。

膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間にうまれてきたからこそ。全てに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらった時に、嬉しくて自然に「ありがとう」と言葉ができること。感謝をすることって、実は自分を幸せにする重要ポイントかもしれません。

この1年間で 何回、言えた？



何回、言われた？

多ければ多いほど Happyになれる言葉ですね。

期末試験が終わると…春休み！！

継続は力なり！ 健康のために続けてほしい生活習慣



早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。ですが、次の4つは毎日でもできると思うのです。

手洗い・うがい 病気の予防が基本です！	歯みがき 1日1回は鏡を見てみがこう！	食べて 出す 快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと	笑顔であいさつ おはよう こんにちは！ おやすみなさい ありがとう すみません・ごめんなど 笑う門には福来たる！
--	--	---	---



健康にも自覚と責任を…

次のステージへ

3月は、当年度の振り返りと同時に、新生活に備えるための時期でもあります。次のステージへの出発を前に控えた今、保健室からは「セルフメディケーション」という言葉について、あらためてお伝えします。WHO（世界保健機関）の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とありますが、とりわけ大切なのが前半部分だと思います。心身の健康を維持・増進するにあたり、自身の判断による割合は、成長とともに増えています。言わば自分の人生の一部としてよりいっそう自覚し、責任を持って行動していく必要があるのです。基本は「睡眠（休養）・食事・運動」の生活習慣をくずさないこと。そのうえで、けがや病気の予防、早めの治療なども心がけたいものです。それぞれの新しい場所での活躍を期待しています。進級・卒業、おめでとうございます！

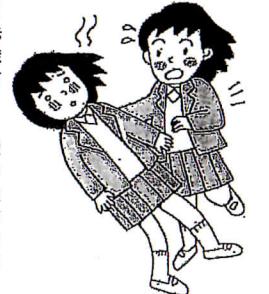


式典行事での脳貧血にご注意

3月から4月は、卒業式、修了式、入学式などの式典行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

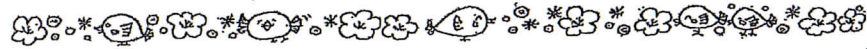
脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず脳が慢性的状態になること。めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起きることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また具合が悪くなったなら、すぐ周りの友だちや先生に知らせましょう（脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります）。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減少することで起こる体の酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の体のトラブルなので、覚えておきましょう。



平成29年3月9日

保健だよ！ 3月



日出学園中学校・高等学校 No.153

暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。さまざまな色や形で目を楽しませてくれます。新しい年度に向けて、みなさんの中の「芽」も、もう伸び始めているのではないのでしょうか。今年度の自分自身の行動や生活などを振り返り、来年度に向けて、しっかり準備をしておきましょう。

健康面に関しても、この1年を振り返ってほしいと思います。例えば春の健康診断の後にお知らせをもらったけど受診をしていない人、受診をしたけど受診結果を提出していない人など、いませんか？忘れていた人は、早めに保健室までお願いします。全てをすっきり済ませて、新年度を向かえましょう。

～保健室の1年間～（平成28年4月～平成29年1月までのデータ）

1年間で保健室を利用した人は…

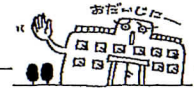
内科 849名、外科 684名の計 1533名でした！！

（昨年度は、内科 723名、外科 758名の計 1481名）

◎ 今年度の保健室利用（6年を除く）◎

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生
内科	105名	141名	218名	162名	223名
外科	102名	105名	173名	139名	165名
内科+外科	207名	246名	391名	301名	388名

◎ 各学期の利用状況（6年生以外）◎



○1学期

5月は3年生の外科での利用が特に多く、他の学年の2倍近くの来室がありました。6月は内科・外科ともに全学年で利用が多く、1年間の中で1番保健室利用者が多い月でした。

○2学期

9月から11月の間は1年生の利用は少ないものの、他の学年においては月200～250人の来室がありました。

○3学期

例年よりも来室は少なかったですが、例年並みにインフルエンザの疑いなどで早退する生徒がいました。また、体育で持久走がある日など特定の人々が来室することが多かったです。

