

平成 28 年 3 月 16 日

# 保健だより 3月

日出学園中学・高等学校 No.142

3 月に入り、ようやく日差しが暖かく感じられるようになってきました。でも、まだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉がありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が「日替わり」でくることがあります。そういう時はマフラーや帽子などの防寒具があると安心です。

新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。そういう時こそ、気持ちにも生活にも ゆとり が大切。4 月になってバタバタしないように春休みのうちに準備をしておきましょう。そのためには規則正しい生活を心がけるなど体調を崩さないよう健康管理に気をつけましょう。

## ～ 新年度に向けて ～

4 月になるとクラスが変わり、新しい友達ができたりと環境が大きく変化します。春休みには次の学年に向けての準備をしましょう！

見方を変えて  
良いスタートに繋げよう！

### 春休みにすませておきましょう

#### ◆むし歯や視力の検査、病気の治療

健康診断の後にももらった「治療のお知らせ」がそのままだっていませんか？ 治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間にすませておきましょう。

#### ◆身のまわりの整理整頓

友だちに借りたままになっているものはありませんか？ 1 年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものも整理し、スッキリした気分で、新年度を迎えましょう。

### 見方を変えて…

リフレーミングとは、枠組み（フレーム）を変えて、別の視点から見るようにすることです。よく例としてあげられるのが、コップに半分入っている水を、もう半分しかないかという見方、まだ半分あると見るのかというもの。人によって物事の感じ方が違うことはよくありますが、自分の中でもこれまでの捉え方・見方を変えていくように心がけてみてはどうでしょうか。そうすれば、例えば「あきっぱいー好奇心旺盛」などのように、自分の短所だと思っていた部分も長所として捉え直すこともできると思います。どうせなら、元気が出てくるポジティブな思考をめざしませんか？



## ～ 卒業・進級 おめでとうございます！ ～

これから新しい学年へ進級し、中学 3 年生は義務教育が終了します。そして 4 月になるとクラスも変わります。相手のこと・自分のことを大切にすることを心がけて、新しい 1 年を過ごして下さい。

## ～保健室の 1 年間～ (平成 27 年 4 月～平成 28 年 2 月のデータ)

1 年間で保健室を利用した人は **1812 名** (昨年度は 1890 名)、  
そして、内訳としては **内科 959 名**、**外科 853 名** でした！！

◎今年度の保健室利用(6 年生を除く)◎

|       | 1 年生  | 2 年生  | 3 年生  | 4 年生  | 5 年生  |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 内科    | 87 名  | 247 名 | 280 名 | 192 名 | 153 名 |
| 外科    | 163 名 | 207 名 | 222 名 | 126 名 | 135 名 |
| 内科+外科 | 250 名 | 454 名 | 502 名 | 318 名 | 288 名 |

年間を通してみると、1 学期は中 3 が期末試験前に内科的な症状での来室が増えました。2 学期は全学年で夏休み明け～日出祭前頃に来室が増えましたが、昨年度とは異なり 11 月の来室が 1 番少なかったです。3 学期はインフルエンザの流行や体育での持久走が始まったことで内科的な症状での来室が増えました。  
また来年度も規則正しい生活を心がけ 1 年を心身ともに健康に過ごしましょう！

## 3 月の健康情報

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

### ●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後 3 時くらい

### ●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

### ●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがい花粉を洗い流す

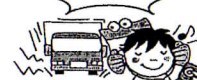
毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！

## 3/3は「耳の日」でした♪

疲れる！ 危険！



大きな音にさらされ続けると、耳は疲れてしまいます。



まわりの音が聞こえず、危険に気づくのが遅れることも…

歩きながら、自転車に乗りながら、そして、電車やバスの中でも、イヤホンをつけている人をたくさん見かけます。好きな音楽を楽しむのはよいことですが、使い方によっては、とても危険です。

イヤホンは、まわりの音がじゅうぶん聞こえるくらいの音量で。歩くときや自転車に乗るときには、使わないようにしましょう。

## 2・5年生へ もうすぐ修学旅行

楽しみだ！ 乗り物 ちっと不安… 西酔いが、酔い人へ

前日は早く寝て ☆ 体調を整える ☆ 眠れなくても 横になって 部屋を暗くしよう！

当日の朝食は 腹八分目・しっかり食べろ

酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する！

☆ フスナイダー！

吐くことを気にしない！ 吐いてもいいや！ と開き直ると けつこう大丈夫なものです 周囲の人へお断り ➡ 酔いや酔い人へ暖かい心配りをよろしくお断りします