

# ほけんだより

3月号

大庄中保健室

R4. 3. 4

春の陽ざしを感じながら、コロナ禍でも変わっていく季節に心が癒されますね。オミクロン株の感染力のすごさを実感する3学期になりました。自分が体調を崩したり、家族や友達等、身近に感染者が出て不安を感じた人も多かったのではと思います。そんな中、この1年も、みなさん、感染予防のための行動に意識をし、また、コロナに関する嫌なうわさや嫌がらせもなく、優しい気持ちと態度でいてくれたことを、嬉しく思います。残り少ない3学期ですが、最後まで気を引き締めて、体調管理第1で、過ごしましょう♪

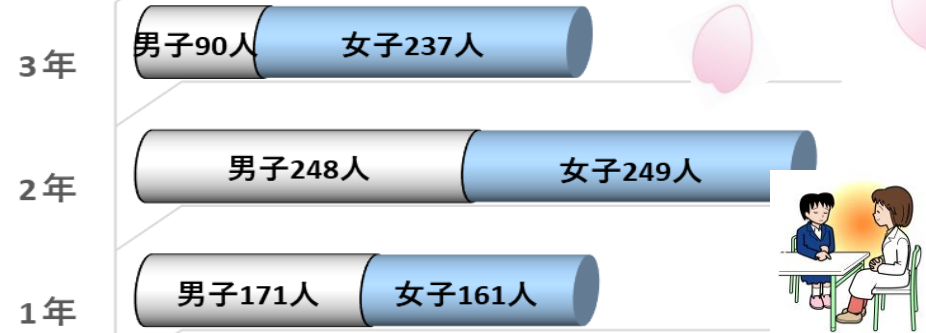
## ～保健室の1年間～

★R3. 4月～R4. 2月末の来室記録より★ 何となく来室、付き添い等は含まず

### ～1156人が利用しました～

昨年度の来室者の総数とあまり変わりませんが、昨年度は2ヵ月の休校があったことを考えると来室者総数は増え、内訳は病気で割合が増え、相談等の割合が減りました。3学期はコロナ感染拡大のため、学級閉鎖の措置を計8クラスとりました。1月後半から2月は体調不良や感染不安での来室者が増え、保健室での休養や、経過観察をしなかったため、早退者が増えました。緊張の続く保健室の雰囲気、心の不調を訴えたい人や悩み等、話を聴いてほしい人達の対応が十分ではなかったのでは・・・と感じています。

保健室来室者数(学年・男女別)



学年別では2年生がダントツに多かったです。2年生は、体調を崩した人も多く、連動して体の不調に不安を感じたり痛みに敏感になる人が増えました。心と体は繋がっています。不安とうまく付き合っていくことも大切です。けがでの来室も、2年生が一番多かったです。

#### 保健室 + 1年間の記録



利用件数  
**1156** 件



具合が悪くて来た人  
**774** 人



いちばん多かった病気

**頭痛**

けがの手当てで来た人  
**204** 人



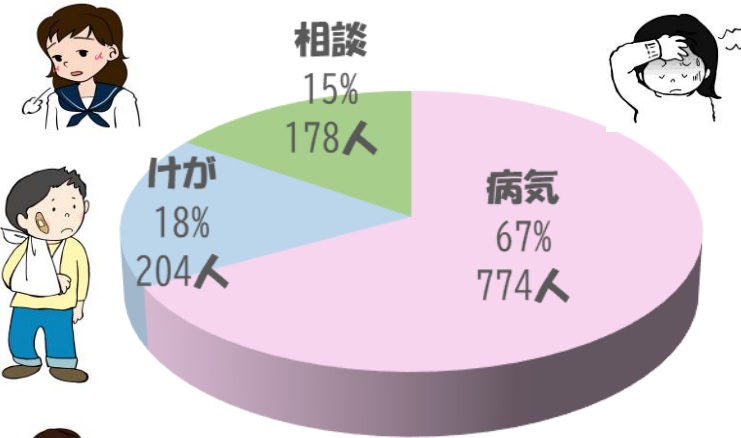
いちばん多かったけが

**打撲**

来室者が多かった月  
**10** 月



来室者が多かった曜日  
**木** 曜日



相談事の多くは友達との関係でした。話をして心の中を整理する人もいましたが、イライラの感情を自分では抑えられず、悩んでいる自分に振り回され、人や物にあたってイライラを解消しようとする人もいました。自分の考え方や感じ方を違う角度から見るようにになると、感情のコントロールもしやすく、冷静でいられるようになります。メタ認知といいますが「今の自分はどうかだろう?」ともう一人の自分から自分を見て考える力をつけていくことも大切です。

#### ～旅立っていく卒業生の皆さんへ～

コロナの生活様式になって早3年。みなさんにとって中学校生活はどのようなものでしたか? コロナによって学校行事や日々の生活制限の中、「楽しみ」「喜び」が減り日常の「当たり前」が変わりました。特に進路を控えたみなさんの不安は計り知れないものであったと思います。そんな中学校生活はある意味、一生忘れられない思い出になるかもしれません。また、非日常だったからこそ、感じたこと、力になったこともあると思います。多くのことを我慢し、気持ちをコントロールした事、友達と繋がることの大切さを感じ、一人での時間の過ごし方や生活の見直しをした人もいたでしょう。これらの経験や感じたことは、きっと人生のプラスになっていきます。自分らしく、心と体を大切に歩いていってください。

卒業おめでとう。応援しています。

庄司るみ子♡