

ほけんだより

3月号

大庄中保健室

R3. 3. 5

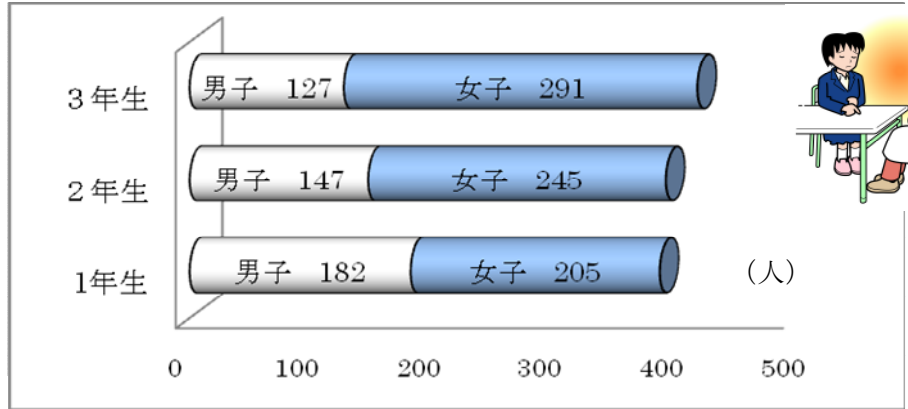
～保健室の1年間～

★R2. 6月～R3. 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

～1197人が利用しました～

今年度は6月学校再開とあって、全体の利用者は減りました。夏休みが短く、暑い7月は体調不良者が多かったですが、重症の熱中症は出ず、しっかり予防はできていたと思います。長いコロナ休校で、生活リズムが崩れたり、気持ちの不安ややる気の低下など、影響がでていた人もいましたが、先生に相談したり、登校のリズムを戻すことで復活する様子もみられました。コロナ以外の感染症の欠席が少なく、インフルエンザ発生ゼロ！は、マスク、手洗いなど予防対策の努力の賜物ですね。

コロナ禍が長いせいか、春を思わせる陽射しが希望の光に見えますね。この1年を振り返ると、保健室からの発信もほぼコロナのことで(^_^)…制限のある生活の中で、手洗いや健康観察等、感染症予防に取り組んでくれたこと、感謝いたします。身についた衛生習慣や、コロナ禍だからこそ、感じた事、見えた事が、心の成長につながることを願っています(^_^)v 3年生の皆さんは、受験、卒業式と大きなイベントが残っています。最後まで気を引き締めて、体調管理万全で、臨んでいきましょう。春はそこまで来ているよ♪



保健室 + 1年間の記録

利用件数 **1197** 件

具合が悪くて来た人 **646** 人

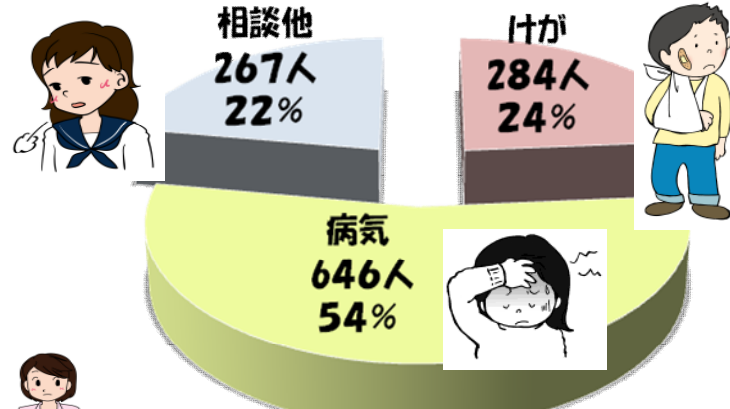
けがの手当てで来た人 **284** 人

いちばん多かった病気 **頭痛**

いちばん多かったけが **打撲**

来室者が多かった月 **7** 月

来室者が多かった曜日 **月** 曜日



病気、けが、相談等のそれぞれの割合は例年と変わりませんが、体調不良者の早退が多かったです（保健室が休養を控えていたので、仕方ありませんでした…）

相談等の来室者は267人。友達関係や家族の相談事が多く、その他 SNS でのトラブルやけんか後のクールダウンもありました。3年生は受験の不安もあったね。話す事で、心の中を整理したり、解決策を自分なりに見つけ出す人、自分を振り返るきっかけにした人など、悩むことで成長する姿も多く見られました。気になったのが、感情に振り回されて、行動や生活が乱れてしまっている人。自分の気持ちや相手との関係にどう折り合いをつけるかも大切です。

学年が上がるに連れて来室者が多かったです。理由別の来室者を見ると、けがは1年、病気は3年、相談等は2年が多かったです。3年生の皆さん、高校や社会人になれば、ますます自己管理能力が問われます。『自分の体は自分で守る』という気持ちを忘れないでください。

～コロナ一色の1年を振り返り思うこと～

ちょうど今年の今頃、スポーツジムを退会し、旅行や友達との会食等できない日々、こんな状況が続いたらストレスでつぶれるわって何度思ったか。お家時間が長くなる中でなんとか自分を保とうと、日々の過ごし方を変える中、今までの当たり前前に過ごしてきた日常が、本当にありがたかったなあ…と感ずることができました。また、健康でいること、人とリアルにつながる事が、心の安定につながっていたことにも気づかされたかな。みなさんはこの1年、何を感ずりましたか？

4月からは、新たなステージが始まりますね。しばらくは、With コロナの生活が続くでしょうが、当たり前前の日常を大切に、体をいたわりながらやかに過ごしていきたいものです。