

# ほけんだより

3月号

武庫中保健室

H28. 3. 2

## ～保健室の1年間～

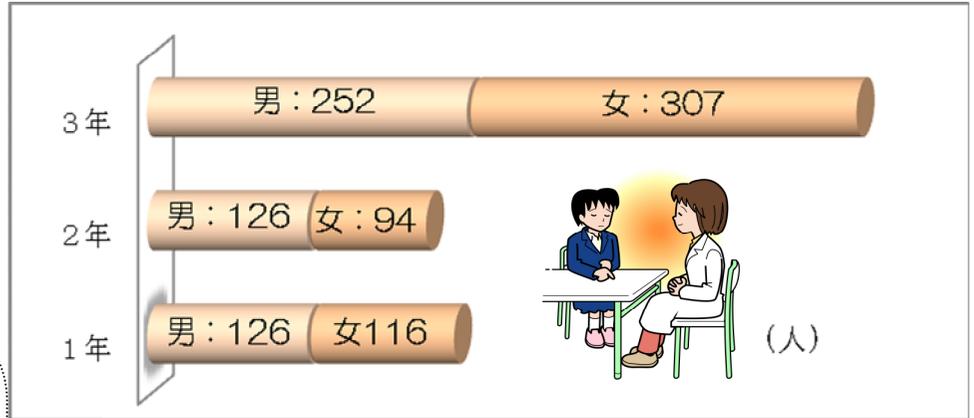
★H27. 4月～H28. 2月末の来室記録より★ 何となく来室、付き添い等は含まず

相談等の来室者は198人。多かったのは友達関係の悩み。自分の思いを話す事で、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。また、イライラの感情を自分では抑えられず、来室する人の中には、悩んでいる自分に振り回されたり、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。自分の感情をうまくコントロールしている人の多くは、自分に目を向け、マイナスな感情もしっかり受け止め、対処しようとしていたように思います。

体育の授業や運動クラブでのけがが主でした。トラブルによるけがは昨年度より減りましたが、ふざけがエスカレートしたり、腹が立って手が出たりと、幼稚さからくるけがもあり残念です。『肩こり』や『腰痛』など大人が訴えるような症状での来室も増えています。筋力の低下や姿勢の問題もあるようです。



学年別にみると、3年生がダントツに多かったです。この学年はなぜか？昨年度も来室が多かったです。話をしたり、少し手当をするだけで教室へ戻るケースが多かったですが、不安に左右されやすい人や痛みに弱い人も多かったな・・・辛いときやしんどい時、人に頼ることも生きる上で必要な力ですが、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いてくださいね。



**保健室 + 1年間の記録**

利用件数 **1021** 件

具合が悪くて来た人 **586** 人

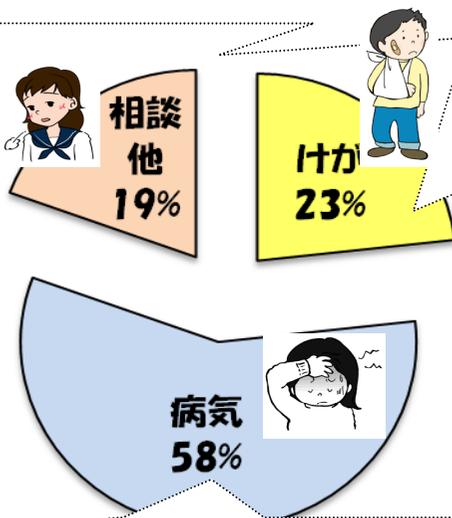
いちばん多かった病気 **頭痛**

けがの手当てで来た人 **237** 人

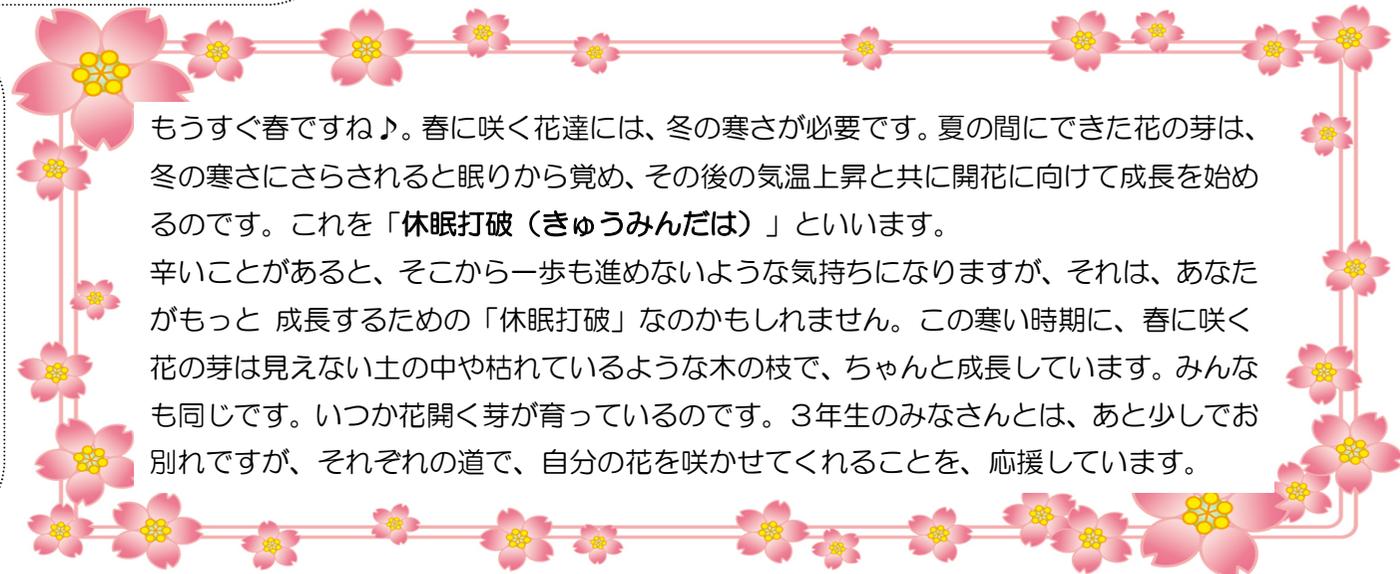
いちばん多かったけが **打撲**

来室者が多かった月 **6** 月

来室者が多かった曜日 **火** 曜日



例年なら、3学期にインフルエンザやかぜの来室が増えるところが、今年度は、予防が万全だったのか、大きな流行になりませんでした。(今のところ)『病は気から』と言われるように体の不調のうち、2割近くは、心の不調と連動していたように思います。携帯やゲームを遅くまでして、不調をきたした人もいました。生活の見直しで改善することはしていきましょう。



もうすぐ春ですね♪。春に咲く花達には、冬の寒さが必要です。夏の間に来た花の芽は、冬の寒さにさらされると眠りから覚め、その後の気温上昇と共に開花に向けて成長を始めるのです。これを「休眠打破(きゅうみんだは)」といいます。辛いことがあると、そこから一歩も進めないような気持ちになりますが、それは、あなたがもっと成長するための「休眠打破」なのかもしれません。この寒い時期に、春に咲く花の芽は見えない土の中や枯れているような木の枝で、ちゃんと成長しています。みんなも同じです。いつか花開く芽が育っているのです。3年生のみなさんとは、あと少しでお別れですが、それぞれの道で、自分の花を咲かせてくれることを、応援しています。