

保健だより 3月

今月の目標：1年間の自己の健康生活を振り返ってみよう。安全な生活
山高保健室 NO. 12 H30. 3



もう3月ですね。やっと3月だと思える人もいます。みんな感じ方は違うものです。最近本を読んでいて見かける言葉を手帳に書き留めています。2月号でも書きましたが、言葉は「傷つけられる」こともあります。また、「勇気」をもらい救われることも多々あります。少し紹介しますので、皆さんも自分で感じてみてください。

- * のんきと見える人々も 心の底をたいてみると どこか悲しい音がある (夏目漱石)
- * 私がこれまで思い悩んだことのうち 98%は取り越し苦労だった (マーク・トウェイン)
- * 私は 荷が軽くなることよりも 背中が強くなることを祈る (フィリップス・ブルックス)

有名な人たちの言葉ですが、保健室で聞く生徒の言葉や話も紹介したい内容があります。1つ紹介します。

☆インフルエンザにかかったが、このことはとても大変なことだと感じた。自営業の家族は「自分たちがかかると多くの人に迷惑がかかる。」と、感染しないように気をつけていた。自分も、もう感染しないように気をつける。どんなに気をつけても、インフルエンザにかかることはあります。でもこの思いを大切にしてほしいと思います。

○保健雑誌から以下の2つ紹介します。(「サンキューの日」知っていましたか。)

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありますか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！

○平成29年度もあと少しになりました。保健室での休養した生徒の集計をしています。1月分までをみてください。今年度は、体調不良で休養した生徒が少なくなりました。保健指導で1年生と話していても、健康について考えていることがよくわかりました。さらに自分の健康管理ができるよう保健室ではお手伝いしたいと思います

(人)

	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
1年生	5	25	32	61	97	114	61	51	61		507
2年生	63	106	93	57	103	85	63	42	54		666
3年生	34	53	43	30	53	62	25	36	70		406
計	102	184	168	148	253	261	149	129	185		1579

参考 平成28年度(同時期) 1924人 (1年・538 2年・570 3年・816)
平成27年度(同時期) 2782人 (1年・1049 2年・1086 3年・647)
平成26年度(同時期) 2164人 (1年・828 2年・788 3年・548)

※花粉症の季節がやってきました。

花粉症対策「1日を通してのポイント」を紹介します。少しでも楽になるといいですね。

ぜひ、試してみてください。



