

ほけんだより 3月

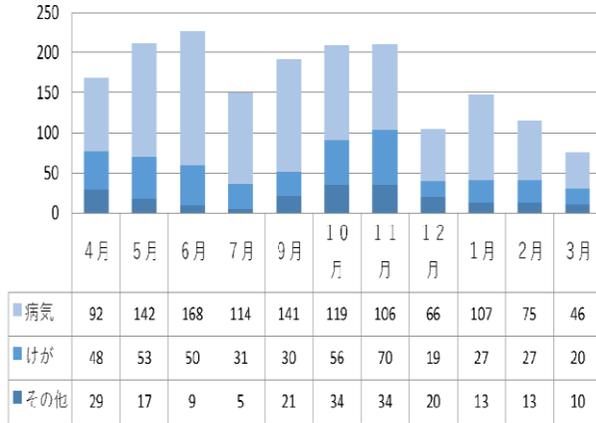
沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年3月14日 発行

今年度ももうすぐ終わります。この1年を振り返ると変化が大きかったように思います。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？日々は代わり映えしないように感じますが、身長がいつの間にか伸びているように、少しずつ成長していることに気づき、また新しい1年に向けてこころも体も充電/チャージしてくださいね！

1年間の保健室の様子

- けが**
- 1位：捻挫
 - 2位：打撲
 - 3位：すり傷
- 病気**
- 1位：頭痛
 - 2位：風邪症状
 - 3位：腹痛

月あたりの来室者数



今年度の保健室利用は
利用総数 1804 件

(けが 431 件、病気 1176 件、その他 205 件)

6月 > 5月 > 11月の順で利用が多くみられました。



お疲れさま

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことなのでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



ひと言アドバイス

01 食事 02 睡眠 03 運動 04 感染対策 05 心

01 食事

米養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。



03 運動

運動量が足りないと思う人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけではなく、うつさないための対策にも目を向けましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジェーン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以上に寝ついている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

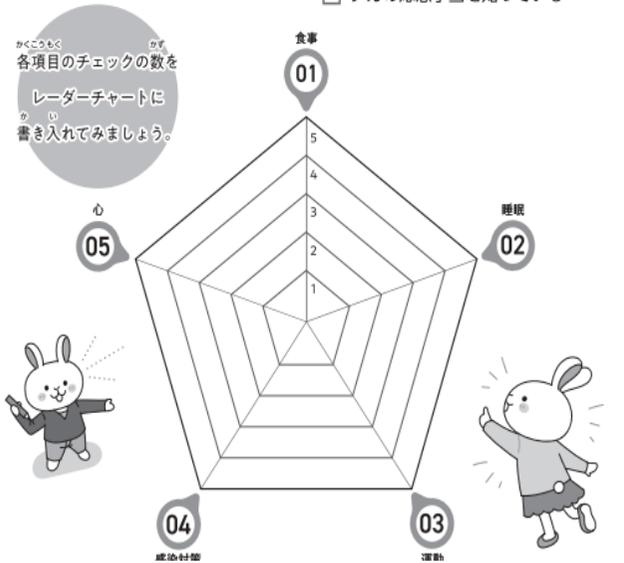
感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある





強い人間なんてどこにも居やしない。
強い振りのできる人間が居るだけさ。

村上春樹（作家）
「風の歌を聴け」（講談社文庫）より
友人の「風」に「僕」が言った長いセ
リフの最後の言葉。不安や心配の有無
は、運やタフさ、経済力とは関係なく、
誰もが与えられた環境で生きるしかな
い。そんな潔さを感じられます。

61

今月オススメの1冊『心やすまる絶景ポエム』Good Night Books 編
ふと開いたページが「今の自分へのメッセージ」になる、おみくじのような一冊。リラックスや気分転換にオススメです。