

ほけんだより 5月



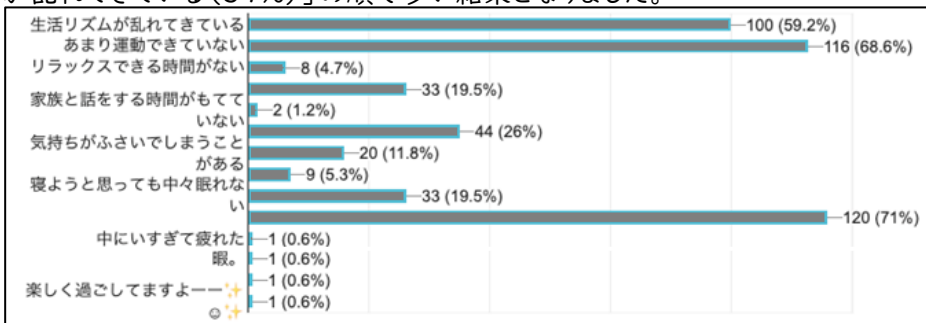
沖縄カトリック中学高等学校保健室 2020年 5月 12日 発行

風薫る季節になりました。初夏に向かう季節の変わり目は朝晩の気温差も大きくなります。体調を崩さないように気をつけるようにしましょう。

県内の新規新型コロナ感染者数も減ってきましたね。みなさんの休校や外出自粛の成果が出てきました。もう少しで学校再開ができそうです。再開に向けて生活リズムを整えていきましょう。

【休校中のストレスチェック(1回目)の結果】

「調子はいい(71%)」が最も多く、「あまり運動できていない(68%)」、「生活リズムが乱れてきている(59%)」の順で多い結果となりました。



「友達と話すする時間が持てない(26%)」も多く見られました。早く学校再開して友達に会いたいですね。「新型コロナウイルスに関する情報を見てしんどくなることもある(19%)」「寝ようと思っても中々眠れない(19%)」という結果もありました。運動を取り入れたり生活リズムを整えて、メディアから少し離れる時間を持つようにできるといいですね。

<学校再開後こうなったらいいな>の声

友達とたくさん過ごす時間が欲しい／みんなと遊びたい!／みんな笑顔で元気に楽しくなること!／入学式をやりたい／転入生と仲良くなりしたい／クラスになじむ／早くクラスの友達と仲良くなって思いっきり遊べたらいいなと思います／スポーツ大会がしたい／球技大会がしたい／思いっきり運動したい／体育多めの授業／夏休みが欲しい／授業が遅れてしまっていることへの対策／放課後特訓講座をしてほしい／早く平和に登校したい、etc...



健康診断延期のお知らせ (*2計測は5月21日実施予定です)

4月に予定していた内科検診や耳鼻科検診、5月に予定していた歯科検診などの健康診断は9月以降に延期となりました。腎臓や心臓や肺の病気は早期に見つけていく必要があるため、尿検査(全学年)と心電図検診(中1、高1)胸部X線検査(高1)はできるだけ早め実施できるように調整しています。

もしも、体調で気になることがある場合は保健室まで相談に来てください。

▶また、実施時期が決まったら改めてお知らせいたします。

保健室を紹介します

こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった

- 担任の先生に伝えてから来てください
- 熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい

- 身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- からだや健康について学べる本もあります

ケガをした

- 泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- 保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある

- 保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます



こんなこと、保健室ではできません

お願いしたい〜
薬ちょうだい

保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

はんどうころ、はりかえて〜

保健室では最初の手当てをします。次からはおうちや病院でもらいます

困りながら寝かせて〜

保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうに・どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください

次回のスクールカウンセリングは
6月11日(木)13時~18時です(予約受付:保健室)

お世話になる学校医の先生です



- 学校医 宮城仲健先生
- 学校歯科医 松川隆也先生
- 学校協力医(耳鼻咽喉科) 山内盛雄先生
- 学校薬剤師 比嘉はつみ先生
- スクールカウンセラー 比嘉紀枝先生、助川菜生先生

<勉強系>

みんなの#休校チャレンジ

宿題課題を終わらせる	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (56人)
□時間勉強する	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (46人)
英検、ユメタン語学勉強	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (24人)
苦手克服	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (10人)
予習	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (10人)
復習	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (7人)
漢検の勉強	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (5人)

やっぱり全体で一番多かったのが「宿題、課題を終わらせる」でした。中には、「宿題をやりはじめる勇気」という人も居ました。もう勇気は出ましたか?学校再開直前に終わってない!!と徹夜して寝不足で登校することのないように、まだの人は今から頑張るね。

「□時間勉強する」と目標を立てた人も多く見られました。2時間、3時間勉強するという人が多かった中、8時間や10時間と目標を立てた人も居ました(主に高3生、応援しています!)

英語の勉強をあげる人も多かったですね。これはカトリック中高の特徴かも?!

<生活系>

規則正しい生活、早寝早起き	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (33人)
体調管理	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (7人)
スマホ依存脱出	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (6人)
よく寝たりして身長を伸ばす	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (5人)

リラックスする(2人)や、瞑想(1人)なんていうのもありました。瞑想、いいですね!ちなみに身長を伸ばしたい人は縄跳びもオススメです。スマホ依存脱出というのも、自分で気が付けているのが偉い!!

<運動系>

体づくり	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (17人)
筋トレ	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (14人)
ダイエット	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (10人)
自主トレ	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (9人)
ストレッチ	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● (6人)

ダンス、走る(5人)散歩(4人)、毎朝ラジオ体操(3人)などもありました。「10km完走」「縄跳び300回」「エアロバイクを毎日こぐ」というのもありましたよ!「ムキムキになる」という人も居ました。休校明けの姿、楽しみにしています。散歩は「犬と散歩」で、もれなくワンちゃんがセットで癒されました。

<家事系>料理(18人)、家事手伝い(17人)、部屋の掃除(5人)、断捨離(3人)、お菓子作り(2人)、お裁縫(1人)
 <趣味系>読書(36人)、ピアノや Gitar の練習(14人)、絵を描く(6人)、自作曲作り(3人)、パソコン練習(3人)、パズル(2人)プラモ(2人)アニメ(2人)
 他にも「自作ゲームの完成」、「動画づくり」、「デザインコンペ優勝!」、「映画を10本見る」、「レゴ完成」、「メダカの繁殖」、「犬とのコミュニケーション」、「色彩の勉強」、「攻殻機動隊の新作観る(みんな観て!面白いから)」、「小物づくり」、「プロスピのレベルを上げる」、「コカ・コーラのアプリで都道府県のスタンプを集める」、「ポケモン Go」など。趣味系は多彩な内容が見られて面白かったです。わたしはあつまれどうぶつ森を始めました。

今回のアンケートから、みなさんの休校中の様子が垣間見えるようで、それぞれが自分なりに頑張っている姿を感じました。学校再開までもうしばらく、stay home!で頑張りましょうね。

第2回 WEB アンケートも実施中です。回答よろしくお願ひします➡

