

ほけんだより



令和4年3月1日(火)
半田東高校 保健室

3月は締めくくりの月です。1年間を振り返ると、頑張れたこともあれば、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春からまた新しい一歩を踏み出してくださいね！

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



「ラシさ」って何だ？

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？ そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。



でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですよ。



* もうすぐ球技大会です *

3月15日(火)に後期球技大会があります。10月に行われた前期球技大会では、1日で30件の怪我が発生しました。『備えあれば憂いなし』というように、当日しっかり楽しむためにも、しっかりと対策をとり、安全で楽しい球技大会にしましょう！

【前日にすること】

- 早めに寝て、しっかり睡眠をとりましょう
- ツメを切っておきましょう



【当日にすること】

- 朝ごはんを食べましょう
- 準備運動をしましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 体調が悪くなったら、無理をせず近くの教員に申し出ましょう



※球技大会中にけがをして医療機関を受診した場合は、**必ず保健室へお知らせください。**

スポーツ振興センターの対象となり、手続きが必要となります。

* 今年度の保健室利用状況 *

4月から2月末までの来室数です。内科・外科を合わせると1117人の来室がありました。以下は、その内訳です。



ケガの手当てで
来た人 **273** 人

一番多かったケガ
すり傷(86人)



体調がわるくて
来た人 **844** 人

一番多かった症状
頭痛(324人)



1年間ありがとうございました



みなさん、1年間ありがとうございました！
昨年に引き続き、新型コロナウイルスが猛威を振るい、我慢することも多かったのではないのでしょうか？ 来年度こそは収束することを願って、引き続き感染症対策の徹底をお願いします。
新年度、元気な姿でまた会えるのを楽しみにしています！

* 保健室 さんと 三戸 *