

# 3月のほけんだより

鳥海中学校 保健室  
No.19  
令和6年3月19日(火)

保健室の利用件数  
**224**件

### けが 101件

1位 打撲  
2位 鼻血  
3位 すり傷

※R4 231件

### 体調不良 104件

1位 頭痛  
2位 のどの痛み  
3位 気分不良

※R4 146件

### 相談など 19件

スクールカウンセラー  
個別利用 8件

※1～2年は全員ミニ面談を実施しました

※R4 20件

昨年度と比較すると・・・

## \*けが・体調不良による来室件数が減少した

安全や健康に気を付けている人が増えてきたのではないかと思います。これからも続けましょう！

## \*心配事や悩み事などの相談による来室件数はほぼ変わらない

心の不調は体調や生活に支障が出ることがあります。自分で乗り越えようと頑張ることも大切ですが、時には誰かを頼ることも大切だと思います。誰かにSOSを出すことは勇気のいることかもしれませんが、心配事や悩み事が小さいうちに保健室やスクールカウンセラーを活用してくださいね。

## 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



## ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



## 健康を守る 4つの力

毎日元気な過ごすヒケツは、体と心が健康であること。

そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。

この1年間を振り返って、4つの力があるかチェックしましょう。

チェック

## ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



## 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういった時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックがつかなかったところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。

