

北高 SMILE

第12号

令和6年3月発行
長崎北高校保健室



3月は日を追うごとに暖かな日が増えてきましたね。季節はもう春ですね。

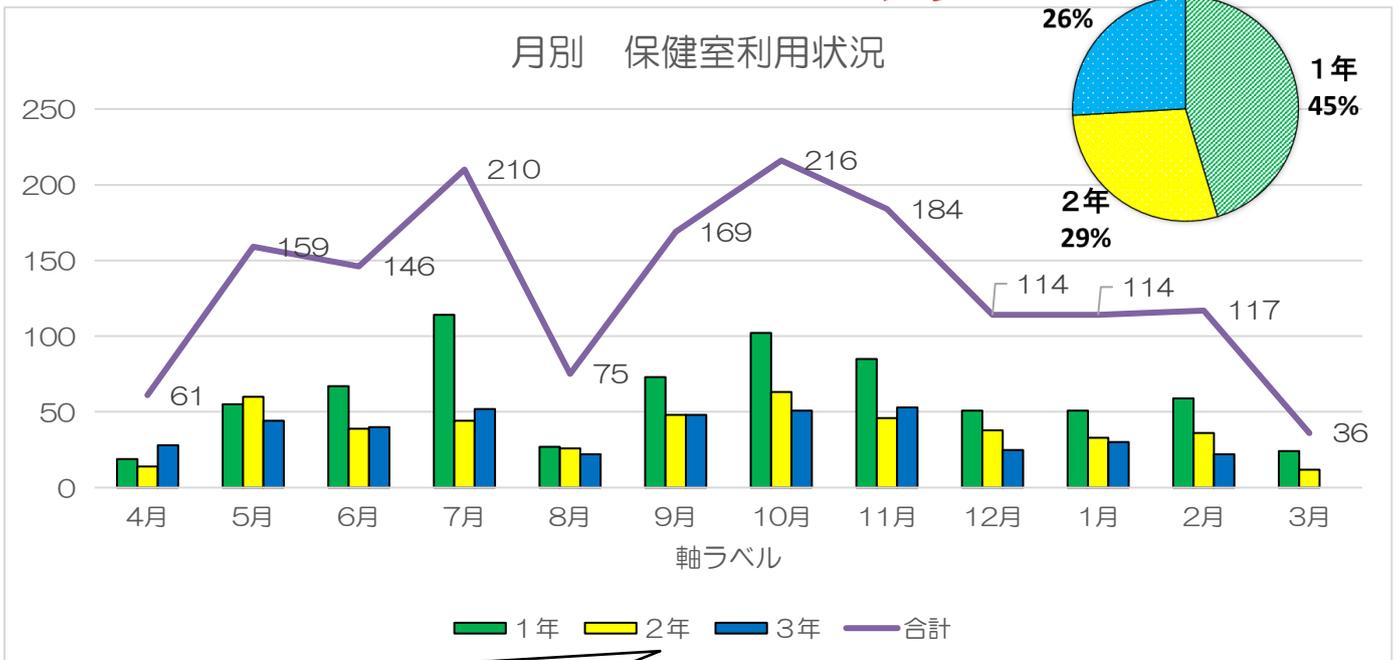
さあ、あっという間に、今年度も終了の日となりました。

1年を振り返りながら、次のステップに向けて助走を始めるこの時期。今年度やろうと思っていたのに、まだできていないことはありませんか？

新しい学年、気持ちのよいスタートができるように、春休みも有意義に過ごしてくださいね。

令和5年度保健室利用状況

令和6年3月15日 現在



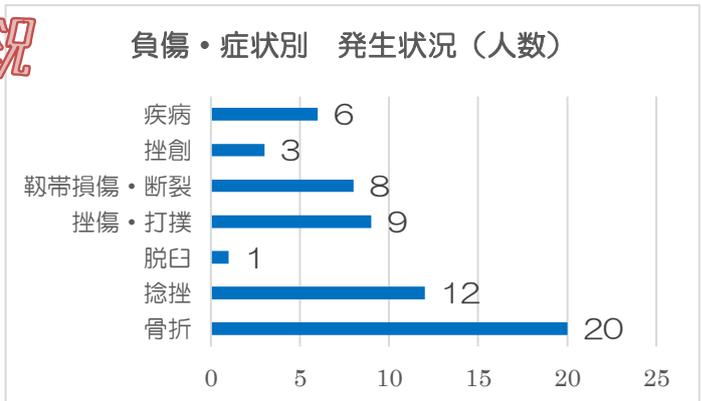
○来室総数 のべ 1601 人 (学年内訳 1年生 727 人 2年生 459 人 3年生 415 人)
 昨年の同時期の来室者数は 1138 人でしたので、463 人も利用が増えたことになります。

○内科的には①頭痛②腹痛で来室する人が多かったですが、その背景に悩みを抱えている生徒も多かったです。
 心と身体は繋がっています。適度に気分転換をし、ストレスを溜めないように心がけましょうね。「原因はわからないけど、なんだか調子が悪い」「話だけでも聞いてほしいが、誰に言えばよいかわからない」そんな時は、保健室に顔を出してみてください。

日本スポーツ振興センター給付状況

発生件数	59件 (前年比-19件)
給付件数	202件 (前年比+3件)
給付総額	3,834,431円

- 全体の8割が部活動における負傷です。
- 今年度、怪我をしたが、申請をまだできていない人は早めにお知らせください。



新年度を迎える皆さんへ



春休みはアツという間に過ぎ、いよいよ4月からはまた新しい一年がスタートします。

日頃、なかなか忙しく身体の声に耳を傾けられない人も。春休みにはしっかりと身体と心のメンテナンスを行い、新年度への準備をしていきましょう。

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

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
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。

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をどういう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。



4月から健康診断が始まります。～春休みのうちに必要な治療を～

昨年4～6月に実施した健康診断で「要受診」と診断されたのに、まだ病院へ行くことができていない人は必ず、この春休み中に受診をお願いします。

特に、視力・歯科は毎年、受診率が低い項目です。新年度、良いスタートが切れるようしっかりと身体の調子も整えていきましょう。健康診断結果で不明な点があれば、いつでも保健室に聞きにきてくださいね。



離任される渡邊先生より

今年度、月曜日と水曜日に保健室を担当していました渡邊です。

数十年前に卒業して以来の北高でした。皆さんと日々接していく中で、昔にはあって今は無くなったもの、昔にはなくて今あるもの、それぞれ羨ましかったり、大変だなあと思ったり、どうしても自分の経験と比べていました。しかし、今も昔も変わらないことは、日々の課題に四苦八苦したり、友人関係、部活動の楽しさ、進路の悩みなど、これが高校時代なのだな、と感じていました。失敗したり、うまくいかないことも沢山ありますが、悩むことも今の自分を成長させています。答えはなかなか見つかりませんが、正解は1つではないので、心配せず右往左往してみてください。

養護教諭 渡邊 尚子