

～保健室の1年間の記録～

●一番多かった病気	●一番多かったケガ	●一番来室が多かった月	●一番来室が多かった曜日
①頭痛	①すり傷	①6月	①月曜日
②体がだるい	②打撲	②11月	②金曜日
③腹痛	③捻挫	③5月	③火曜日

登校時に怪我する人も多く、自転車等で事故に遭い、そのまま登校する例もあります。事故に遭った時は何となくでも、痛みが後から出てくる場合もあります。その場で保護者と警察に連絡し、対応しましょう。

保健室では内科的症状(頭痛や腹痛)で来室した人に睡眠時間を聞いています。なぜなら、睡眠不足による頭痛やだるさが考えられるからです。健康な心とからだは、毎日の規則正しい生活の積み重ねで作られます♪

知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経(せかせか)活動しているとき緊張しているときストレスを感じているときに働く



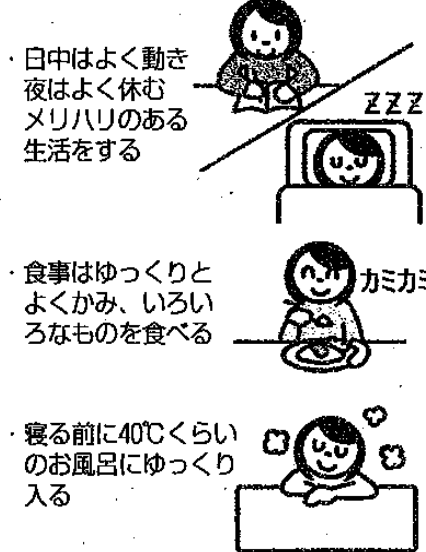
・副交感神経(ゆったり)休息しているとき回復しているときリラックスしているときに働く



●自立神経の働きが悪くなると



●自律神経を整えるには



新年度にむけて、体のメンテナンスを!

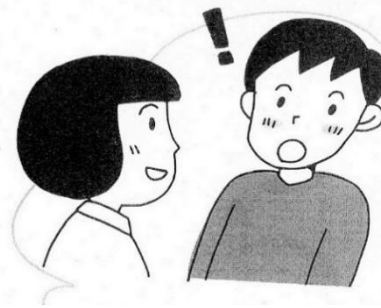
調子のよくないところはないか、チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—



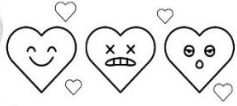
春休みは…病院に行くチャンスです!!

今年度の健康診断で、病院や歯医者への受診が必要な人には、「お知らせ」を渡しました。まだ受診していない人は、春休み中にぜひ行きましょう。(★歯の検診はむし歯がなくても定期的に必要です!この機会にぜひメンテナンスを!!)



見方を変えていいスタートにつなげよう!

4月に向けて…



春は新たなスタートの季節ですね。期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から人間関係が気になってしまう人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。

リフレーミングって??

ある枠組み(フレーム)でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見ると言います。例えば、『うるさい』→『元気がいい』、『あきっぽい』→『好奇心旺盛』、『わがまま』→『自分の意見が言える』と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。

自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。構えずることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。



～3月9日はありがとうの日～

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説も。膨大な生命の中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことは「ありがとう」。「ありがとう」には、自分の心だけでなく、自分の心を豊かにする力をもっています。感謝することって、じつは自分を幸せにする重要ポイントかも。みなさんいつもありがとう

～保健室からのメッセージ～

今年度も、たくさんの生徒のみなさんと、お話や挨拶ができて楽しい1年でした。ありがとうございました!^^

高校生という時期は、「自分さがし」の時期とも言われています。自分はどんな人間なのか。どんな性格なのか。何をやりたいのか。そして、自分はいったい誰なのか…。

「自分さがし」は、ただ自分のことを考える作業ではありません。「自分さがし」は、勉強や部活や恋や遊びやけんか、いろいろなことを経験しながら、自分自身を見つけていくことだと思います。そして、その「経験」は、あなたの心や人生をより豊かにしてくれるでしょう。

ときどき、自分自身と向き合ってみてくださいね。「自分はどうしたいのか…」「どう感じているのか…」まわりの人の意見も大切ですが、自分自身の考え、思いを大切にしてほしいです。

まわりの人に対する思いやりや優しさも大切ですが、自分自身にも、素直で思いやりをもてるあなたであってほしいと思います。相手も自分も大切に…愛をもって過ごしてほしいと思います。

