

3月ほけんだより

埼玉平成中学校・高等学校 保健室 3月7日

3月に入り、暖かな日が増えてきました。この1年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれにあると思います。でも、毎日頑張った中で一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べて焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步一步昇って行ってほしいと思います。

～東日本大震災 あれから11年～

2011年3月11日午後2時46分に発生した地震は大きな津波を引き起こし、東北3県を中心に甚大な被害をもたらしました。みなさんは当時はまだ幼く覚えている人は少ないかもしれません。私は当時中学生で今のみなさんと同じくらいの年齢でした。被害は少ない地域でしたが、通っていた中学校の3階にいて、今までに感じたことのない大きな揺れの恐怖や、上から見たプールの水が津波のようにうねっていたのをよく覚えています。

大震災はたった1日で私たちの生活、人生を大きく変えてしまいます。どんな時でも災害への備えは大切です。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



何を備蓄したらいいかわからない？

そんなときは「東京備蓄ナビ」と検索。

こちらでは、自宅に何をどれだけ備蓄したらいいかを、いくつかの簡単な質問に答えるだけで教えてくれます。

東京備蓄ナビ

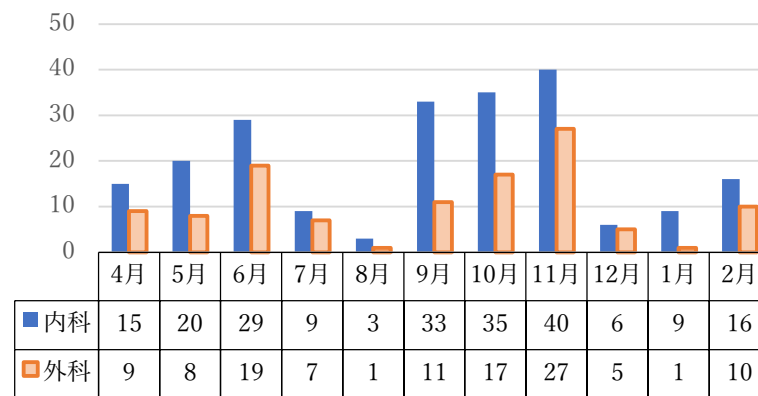


今年度の保健室利用状況



1日の中で複数回の来室や検温のみの来室、相談なども含みます。
(2月までの集計結果)

月別保健室来室状況



内科的来室理由

- 第1位 頭痛
- 第2位 気持ち悪い
- 第3位 腹痛

外科的来室理由

- 第1位 手や足の痛み
- 第2位 すり傷
- 第3位 捻挫

例年と比べると今年度の来室人数は多いです。特に慢性的な体の不調を訴えての来室が多いと感じています。皆さんの年齢は成長期・思春期です。今まではなかった不調がでたり、ストレスなどの負担に体が敏感に反応したりする時期でもあります。これは1日寝れば治るというものではないことが多いので、自分でもどのように対処したらいいかわからない人もいます。まずは不調になる時の自分のパターンを知りましょう。原因の多くは生活習慣が関係しています。そこで、不調を感じた日の前日などの行動を思い返してみましょう。記録をとるのがオススメです。自分の不調の原因を知ることによって予防することができます。「今日は体調が悪い」で終わらせず、自分で体調管理ができるようにしましょう。

保護者の皆様へ

今年度も、学校保健活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症対策による毎日の健康観察や、早退への対応などにもご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

家族会議



安全な道は？
待ち合わせ場所は？
持ち出すものは？