

ほけんだより

3月号



少しずつ寒さが和らいできましたね。春休みが明けたら、新しい学年での生活が始まります。やっぱり、第一印象って大事です。初日を元気な顔で迎えるために、春休み中に生活リズムを崩さないよう、からだも心も準備をしておきましょうね。



ケガでの利用者

196人

一番多かった症状は”頭痛”



体調不良での利用者

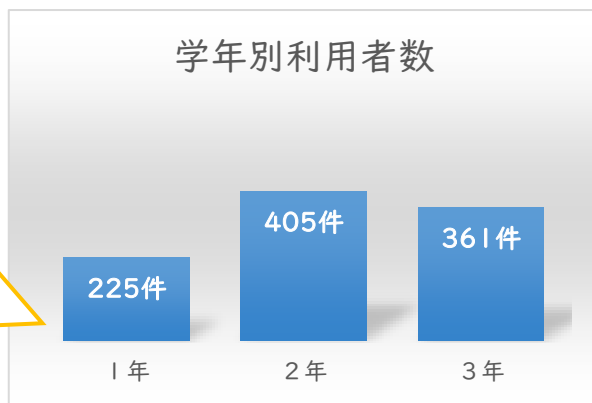
234人

一番多かったケガは”創傷”

4月8日~2月21日までの保健室の利用状況をお知らせします。

○利用者が多かった月は、**9月(137件)**、**11月(135件)**、**7月(120件)**でした。全国的にも9月は来室者が多い月になっています。

- 最も利用者が多かった学年は**2年生(405件)**でした。
- 特に2年女子の利用者(265件)が多く、次いで3年男子(202件)、3年女子(159件)でした。
- 曜日別利用者数は、木曜日(225件)が最も多く、次いで金曜日(202件)、月曜日(191件)でした。



この一年間、保健室でみなさんのいろいろな顔を見ることができました。みんなが楽しかった1年間を過ごせたわけではなかったかもしれませんが、そのような人も1年の区切りに、「1年間よく頑張ったね」と自分を褒めてあげてください。

☆保健室からお知らせ☆

1学期に行った健康診断の結果、治療勧告書をもったみなさん、治療は終わっていますか？
春休みが明けると、新学期が始まりなかなか病院へ行くことができなくなると思います。まだ、治療が終わってない人は、ぜひ春休みを利用して治療してください。
受診した際は、保健室まで報告してください。
4月から、元気に過ごせるようからだの悪いところは治しておきましょう！



友だちとの関わり

友だちは大切。家族に話せないことも友だちになら話せることもあります。そして、話をしなくてもそばにいてくれるだけで心強いこともあります。ですが、自分が気づかぬうちに大切な友だちを傷つけてしまうことや、なんとなく気まづくなったりすることもあります。友だちとの関わり方について考えてみましょう。

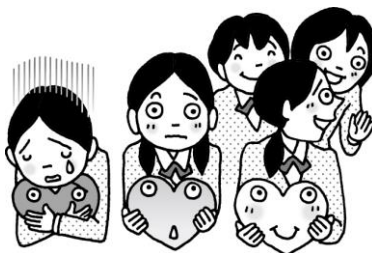
友だちとの関わり方は人それぞれ



たくさんの友達というのが好きな人もいれば、1人・2人人気の許せる親しい友だちがいれば満足な人もいます。人はそれぞれ個性があって、友だちとどんな付き合い方がしたいかは違います。

友だちの多い少ないに価値があるわけではありません。中にはたくさんの友だちに囲まれていても「友だちがたくさんいないと不安」と思っている人もいます。友だちの数と心の健康は関係ないのです。

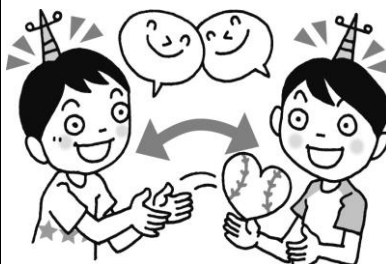
仲が良くても傷ついています



友だち同士で言葉を交わさなくても通じ合えることがたまにあるかもしれませんが、すべてを分かり合っているとは言えません。

あなたが軽い気持ちでからかったり、少しいじっただけのつもりでも、相手は傷ついているかもしれません。笑って聞いているから平気だろうと思って、相手は心の中で泣いているかもしれませんよ。

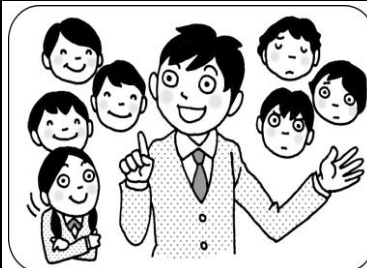
「伝える」「受け取る」両方ができて人間関係が成り立つ



こちらは「言ったつもり」「分かってくれた」と思っている、相手が理解していなければ伝わっていないのと同じです。親しい友だちでも伝えたいこと、分かってほしいことはちゃんと言葉にして、省略せず話すことが大切です。また、言葉だけでなく表情や声の調子、身ぶり手ぶりを意識して、相手に伝えましょう。

こちらは「言ったつもり」「分かってくれた」と思っている、相手が理解していなければ伝わっていないのと同じです。親しい友だちでも伝えたいこと、分かってほしいことはちゃんと言葉にして、省略せず話すことが大切です。また、言葉だけでなく表情や声の調子、身ぶり手ぶりを意識して、相手に伝えましょう。

受け取り方は人によって違うことも



人は同じものを見ても違う感じ方をするときがあります。自分が短所だと気にしていることが、相手には長所にみえていることもあります。その逆もあります。

そのため、すべての人にいい人だと思ってもらうことは難しいかもしれません。ですが、自分を振り返ってみて、気づいたこと、反省することがあったら、少し意識してみると何かが変わるかもしれません。

どうしよう…。そう思ったなら！

自分の中だけに不安な気持ちを溜め込んでしまったり、勉強や部活、友人関係まで手につかないことがあるでしょう。でも、不安に思うことを誰かに聞いてもらうだけで、少し気持ちが軽くなります。気軽に保健室へ相談に来てください。「家族や友だち、先生にはちょっと…」というときは、スクールカウンセラーの先生もいます。深く考えず、カウンセリングを利用してください。心がスッキリするよ！

