

ほけんだより 3 月号

令和7年3月

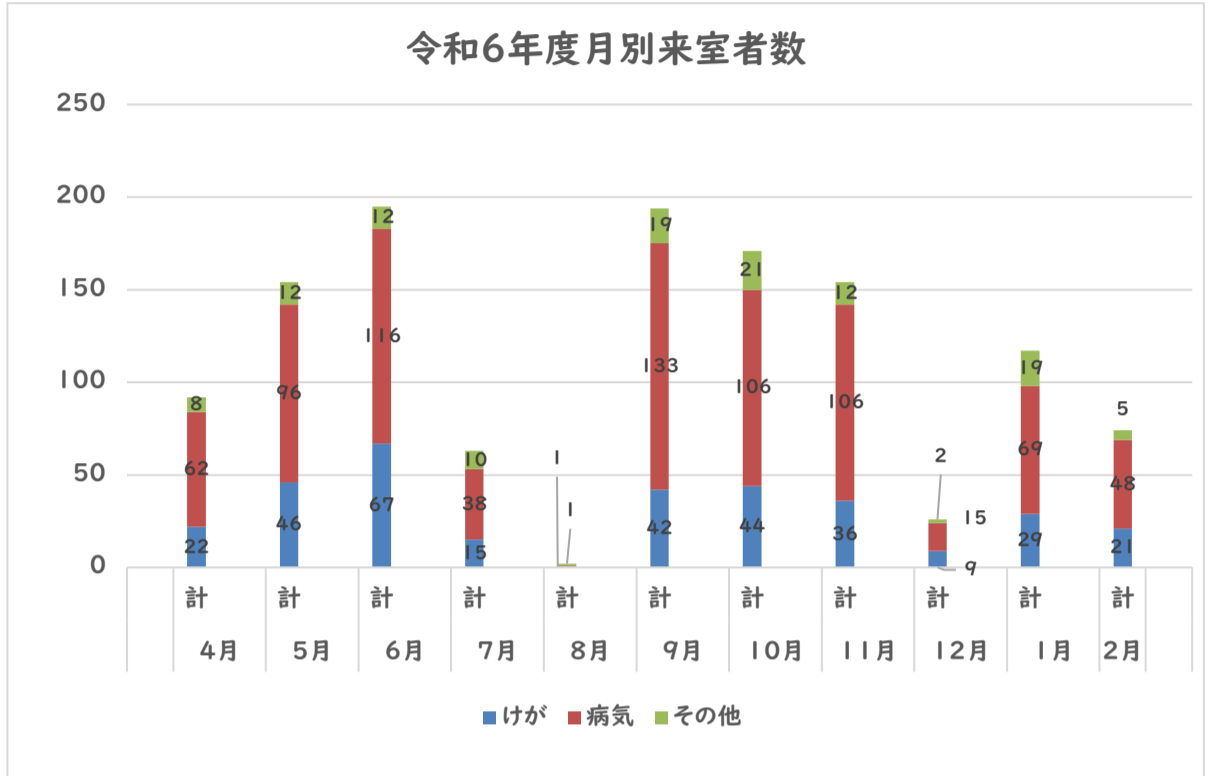
保健室



来月から新しい年次になりますね。今年度は、みなさんにとってどのような1年間でしたか？

さて、下の図は、令和6年4月～令和7年2月の保健室来室者数の内訳です。この1年間を、保健室の様子から一緒に振り返ってみましょう。

来室理由	各項目合計 (R5人数)	ごうけい 合計 (R5人数)
けが	331人 (278人)	1242人 (1270人)
病気 (頭痛や腹痛など)	790人 (785人)	
その他 (身体測定、相談など)	121人 (207人)	



- このところ毎年のようになりますが、外に出ているのも危険なほどの暑さが春から秋にかけて続いていました。
- 体調不良の生徒と話をしていると、「登校前にごはんを食べていない。」「前日遅くに寝たので、睡眠不足だった。」ということが多くありました。特に持久走の時期は、顕著だったように感じます。十分な睡眠と起床後の食事は、とても大切です！
- 長期休み明けは、生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなっている人も多く見られました。



1年間の保健室の利用状況を振り返ると、どの時期に怪我や体調不良等が多いのか分かりますね。来年度も自分の心や体とよく向き合い、相談しながら、学校生活を過ごしていきましょう。

「自立=依存先を増やすこと」です。友人や先輩・後輩、先生、相談室、保健室など、学校の中には頼る場所が多数あります。一人だけではなく、沢山のひとと関わっていきましょうね。

何か心配事があったら、いつでも保健室を利用してください。

新年度に向けて、春休み中の生活に注意だよ～！！

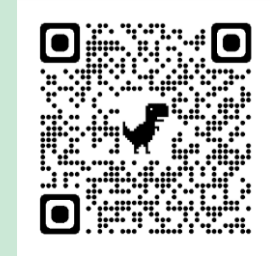
けが等の申請はお済みですか？ ～スポーツ振興センターについて～

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中など）でケガをして、病院で受診した際には、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用することができます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。心当たりのある人は、保健室まで申し出てください。

※給付事由が発生してから、2年を過ぎると請求することができませんので、早めに保健室にお知らせください。

学校HPから、提出書類の様式をダウンロードすることができますので、そちらもご活用ください。

右記QRコードからも、ご覧いただけます。



れいわ ねん がつ にち
令和6年12月20日

ほけんこうわ じっし 保健講話を実施しました！

はくほう きんだいちよしあきせんせい
白峰クリニックの金田一賢頭先生より、

いぞんしょう しんり はや たいさく こうわ
「依存症になりやすい心理～今からできる早めの対策～」について講話を

き じご ないよう しょうかい おも
聞きましたね。事後アンケートの内容を、ご紹介したいと思います。

いぞんしょう たい わる いんしょう はなし き こころ よゆう なに ひつよう じょうたい わ
依存症に対して悪い印象しかなかったけれど、話を聞いて心に余裕がなく何かを必要としている状態ということが分かった。

せけん どうじしゃ いぞんしょう かつかん また ちが おどろ
世間と当事者では依存症についての価値観が全く違うことに驚いた。



じぶん こころ よわ お こ じぶん せ しぜん かんじょう まな むり じぶん か
自分たちの心は弱くできているから、落ち込んだり自分を責めたりすることは自然な感情であると学び、無理に自分を変えて

あか み つね ひと あ じぶん いつわ おも
明るく見せようとしたり、常に人に合わせて自分を偽らなくていいんだと思った。

いぞんしょう おも こんかい はなし き なに いぞん ふつう いぞん
依存症はダメなものだと思っていたけど、今回の話を聞いて何かに依存することは普通であり、依存してもいいんだなど

おも いぞん いぞん ひと たくさん ほう たいせつ し
思いました。依存してもいいが依存することは一つだけじゃなくて沢山あった方が大切なんだなど知りました。

じぶん す かた はなし とく いんしょう のこ わたし す かた むずか かん
自分の好きなことを語るといいという話が特に印象に残りました。私は好きなことを語るのがだんだん難しく感じてきたり、

おも ふあん かた ぜんいん きょうかん いちぶ きょうかん
どう思われるか不安があったりしました。でも、語っていいんだ、全員がそれに共感するわけじゃないけど、一部でも共感してくれる

ひと あんしん
人がいればいいんだと安心しました。

いぞん たい にんしき か か ひと おお せんせい おし いぞん しぜん いぞんさき
「依存」に対する認識が変わったと書いた人が多くいました。先生が教えてくださったように、「依存」することは自然なことだけど、依存先が1つになって

つら かぞく がっこう ともだち ほか いぞんさき こんご で おも すこ たよ
しまうと辛くなってしまいますね。家族や学校、友達…その他にもたくさんの依存先は今後も出てくるかと思えます。「まあ、少くなら頼ってもいいかな。」

かんかく みな たくさん いぞんさき み
という感覚でも構いません。皆さんが沢山の依存先を見つけられますように。

きんだいちせんせい みな なんと つた おぼ ぜんたい こうわしりょう のこ
金田一先生より、皆さんへ何度も伝えてくださった4つのメッセージがありました。覚えているでしょうか？ 全体のclassroomにも、講話資料が残ってい

ふ かえ
るので、振り返りをしてみてください。

ぼく わたし
◇ 僕・私たちのところはみんな弱い 何かに依存しながら生きている

ふあん なや じんこうぶつ ことば し
◇ 不安や悩みは人工物（言葉）であることを知る

じぶん せんたくし ふ
◇ 自分はこのままでいい 選択肢を増やすこと

じぶん す かた なかま ふ
◇ 自分が好きなことを「語る」こと 仲間を増やすこと