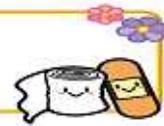


今年度も最後の月となりました！皆さん1年間元気に過ごすことができましたか。また、本年度できなかったこと、来年度への目標を考えてみる良い機会だと思います。実行できるように、身体と心を振り返ってみましょう！



## 1年間の保健室利用状況



来室人数(4月～2月末)  
1,098人

来室の多かった月

- 1 9月(157人)
- 2 6月(132人)
- 3 10月(127人)

内科的理由

- 1 気持ち悪い
- 2 倦怠感(だるい)
- 3 頭痛

今年度はインフルエンザにかかった人は全学年で9名でした！

外科的理由

- 1 突指(つきゆび)
- 2 打撲
- 3 擦過傷(すり傷)

突指はバスケットボールでのケガが多い。



むし歯がなかった人  
(治療済の歯を含む)  
75人

むし歯があった人  
1年生 7人  
2年生 10人

むし歯は痛くなってからでは遅いですし、治療も時間がかかってしまいます！視力矯正は、黒板の見え方や体育でのけが防止にもつながります！早めの受診を心がけましょう！

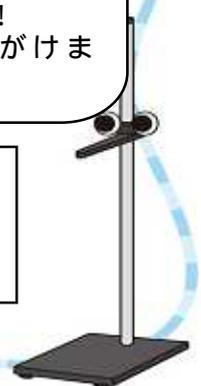
視力が0.6以下の人(C・D)

1年生 11人 2年生 26人

約半数の人が黒板が見えにくい状態です

メガネ等で視力矯正した人

1年生 6人 2年生 5人



## 新学年に向けて・・・

むし歯やその他気になる症状がある場合は、治療を済ませましょう！  
メガネなどで、視力の矯正を済ませておきましょう！  
自分の生活習慣を今一度見直し、改善しましょう！

元気に新学年を迎えることが出来るように、準備をしましょう！！



1年をふり返ってみよう！

あなたの 現在の“健康度”はどれくらい？

1年後、2年後 “自立した社会人” となるには、  
規則正しい生活を心がけ、自律して健康管理できることも、大切な条件です！！

物事の受け止め方や考え方、毎日の習慣次第で、生き方も健康度も大きく違ってくる

病気を抱えていてもしっかりとコントロールしたり、身体に障害があっても残された機能を活かして、イキイキと生活していたりしている人が沢山います。  
小さなことでも、自分で目標を考えてしっかりと行動できると、自信が付き、新たな道が開けてきます。健康管理も同じです。まずはよい習慣づくりを心がけていきましょう！

◦ いま、自分が出来ることは？ ◦  
身体だけでなく、自分の心にも耳を傾け、  
ストレスをため過ぎないように家族や友人  
に相談したり、趣味等で  
発散したりする  
ことも大切です。



出来ることから、取り組んでいこう！

規則正しい生活を心がけること！  
部活動や体育の授業に積極的に  
参加すること！  
歯や視力などの治療や矯正を済ませること！！

## 臨床心理士 中野 修先生

### 3月の相談室予定

スクールカウンセラー本年度最後の月です！来年度への不安  
などがある人は、お話を聞いてもらいませんか？

9日（金） 9：00～13：00

12日（月） 9：00～13：00

16日（金） 9：00～13：00

最後に・・・

今年は内科や外科よりも相談事や心理的な休養などが多かった年でした。  
悩みというのは尽きないもので、環境や学年が上がれば新しい悩みがまた  
出てくると思います。記事にも記載しましたが、物事の受け止め方、考え  
方次第で心の持ち方が変わってくると思います。それでも  
不安な気持ちなどが抑えきれないときはまた保健室を利用  
してください！！話を聞くことはできるので少しでも気持ちが  
楽になってくれるとうれしいです。

来年度も皆さんのことを応援しています！1年間ありがとうございました！！

