

保健だより

札幌市立厚別南中学校
令和7年(2025年)
3月12日
No. 11

今年度もあとわずかになりました。3年生は今週、卒業式を迎えますね。これからも目標をもち、新しいことにチャレンジしていきましょう。



1年間の生活習慣を振り返ろう！

1年間を振り返り、「もっとできるとよかった」と思うところはありませんか。チェックしてみましょう。

睡眠	1 毎日、ほぼ決まった時間に寝るようにした	はい・いいえ
	2 寝つきや目覚めはよかった	はい・いいえ
	3 8時間以上の睡眠時間がとれていた	はい・いいえ
	4 寝る前にスマホやゲームをしないように心掛けた	はい・いいえ
食事	5 朝食を毎日食べた	はい・いいえ
	6 栄養のバランスがとれた食事をした	はい・いいえ
	7 ゆっくりよくかんで食べた	はい・いいえ
	8 夕食以降、コーヒーやエナジードリンクなどカフェインを控えるようにした	はい・いいえ
運動	9 少しきつと感じる運動を1週間に3日以上行った	はい・いいえ
	10 休日でも体を動かすことや家の手伝いをした	はい・いいえ
	11 寝る前や家庭学習の合間などに体をほぐすストレッチをした	はい・いいえ
	12 屋外でも体を動かすことを取り入れた	はい・いいえ
ストレス 解消	13 イライラや不安な気持ちがある時はストレスがたまらないように工夫した	はい・いいえ
	14 リラックスできる趣味や楽しみがある	はい・いいえ
	15 悩みを抱えている時や困っている時に相談できる友達や家族、先生などがある	はい・いいえ

ストレスと上手に付き合えましたか？

ストレス解消のチェックをしてみてどうでしたか。ストレスと上手に付き合うためには、自分のストレス反応に気づき、早めに対処することが大切です。皆さんはどのようなストレスの対処法をしてみたいでしょうか。

ストレス対処法には？

体を休める

- ☐ 睡眠時間を確保して、ぐっすり眠る
- ☐ 簡単なストレッチをする
- ☐ 休日はゆっくり家で休む

周りの人の援助を受ける

- ☐ 家族や友人、先生など自分が話しやすい人に相談する
- ☐ スクールカウンセラーの先生など専門家に相談する
- ☐ 電話相談など相談窓口を利用する など

気晴らしや気分転換

- ☐ 自分が楽しいと思える趣味の時間をもつ
- ☐ スポーツで体を動かして気分を変える
- ☐ お風呂に入ってリラックスするなど

心や体の不調が長引く時は？

「眠れない、疲れた感じがある、何もする気が起きない」など、心や体のストレス反応が長く(1か月以上)続く時は、一人で抱え込まず、早めの相談や休養できる環境を作るようにしましょう。もし、友達から相談を受けた時は、話を聞きつつ、重要な悩みの場合は信頼できる人への相談を勧めるようにしましょう。

保健室の一年はどうだったかな？ ～4月から2月までの保健室の利用～

938人
1年間の保健室
利用人数
(5年度1038人)

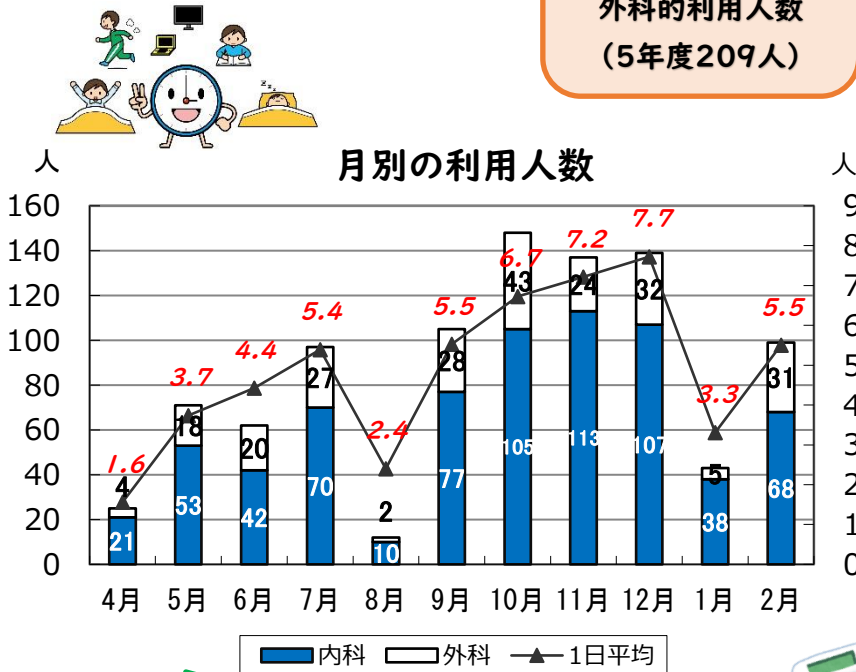
704人
頭痛や腹痛など
内科的利用人数
(5年度829人)

234人
捻挫や打撲など
外科的利用人数
(5年度209人)

今年度は昨年度に比べ、保健室の利用が100人ほど少なくなりましたが、昨年度に引き続き、保健室の利用は1000人前後になりました。外科的利用（けが）はやや増え、今年度も200人台と多くなっています。

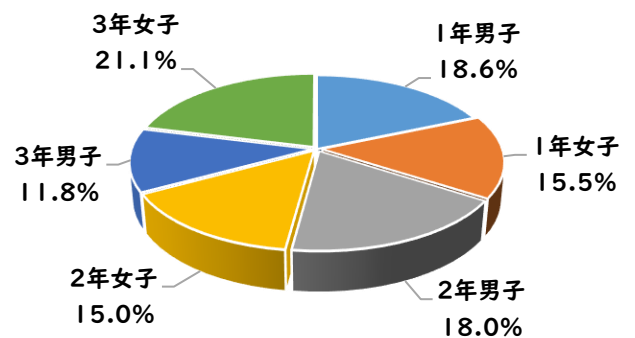
1日平均の利用が5～7人の月が多くなりました。月曜日や連休明けの利用が多く、体調不良など内科的利用が10～15人の日が度々ありました。

2学期はのどの痛みや咳などのかぜ症状での来室が目立ちました。「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「マイコプラズマ肺炎」と診断された人も増えていました。



私たちは、朝起きて朝食を食べ、日中は学習や運動の活動をし、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るという「生活リズム」をもっています。心と体の状態はお互いに影響し合っていて、生活習慣と深く関係しています。4月から生活リズムを意識し、心や体の調子を整えていきませんか。

学年男女別利用状況



スポーツ振興センター適用のけがの状況から

32件
日本スポーツ振興センター給付のけが
(5年度41件)

けがの種類で多いもの
骨折 12件 捻挫 10件
靱帯損傷 4件

けがの部位で多いもの
足関節 9件 手の指 7件

受診するようなけがが少なくなりました。32件のうち「部活動」のけがが15件でした。「休み時間や体育、登下校」のけがもありました。

足関節や手の指のけがは、骨折や捻挫をしやすいため、受診につながっています。