

# 保健だより

令和3年(2021年) 7月21日(水)  
札幌市立羊丘中学校 保健室



## 明日からいよいよ夏休み!



明日から皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります! お休みだからといって、夜更かしや朝寝坊せず、規則正しい生活を心がけましょう。事故やケガなく、勉強や部活動、お手伝い等、長期休みにしか取り組めないことを見つけ、充実した夏休みにしてくださいね\*

### 1 学期の保健室利用状況 (延べ人数)

**内科 415人**

多かった症状

1. 頭痛
2. 腹痛
3. 吐き気、嘔吐



**外科 139人**

多かった症状

1. 擦過傷 (すりきず)
2. 突き指
3. 打撲

1 学期の保健室を利用した生徒の人数の集計を行いました。こんなにも、ケガをした人より体調が悪かった人が多かったとは…驚きました。内科で1番多かった症状は「頭痛」で、来室した人の多くが「睡眠不足」、「朝食を食べていない」と話していました。また、嫌なこと辛いことがあったときに、体も具合が悪くなってしまう人もいました。心と体はつながっています。心も体も健康でいられるように、生活習慣を見直したり、自分に合ったストレス解消法を探してみたりして、2 学期はもっと元気に過ごせるようにしましょう!

## 夏休みを健康に過ごすために…

### 新型コロナウイルス感染症対策の徹底

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



最も予防に効果的なのは手洗いであるといわれています。左図を参考に今一度、自分の手の洗い方を見直してみましょう!

### 規則正しい生活

特に意識してほしいのは、「寝る前スマホ」。スマホやパソコンの光によって脳が「昼間」だと錯覚し、眠りにつけなくなってしまいます。また睡眠の質も悪くなります。毎日を元気に過ごすためには、質の良い睡眠をとることが欠かせません。寝る1時間前にはスマホを離すことを意識してみてくださいね。

### SNS に依存しない

毎日一緒に過ごしていた友達と会えない日々が続いてしまいます。「返信が来ない…」、「今友達は何してるんだろう…」と考えすぎることは、ストレスになってしまいます。お互いの気持ちを尊重するために、SNS と距離を置く時間も大事にしましょう。



### 目標をもって過ごす

夏休みは約1か月あります。夏休みが終わった後、「もっと勉強すればよかった…」、「もっと部活を頑張ればよかった…」と後悔しないように、毎日目標をもって過ごしましょう。そして、何よりも夏休みを楽しんでください。素敵な夏休みになりますように!



## “禍与福隣” きっと、大丈夫

### 【禍与福隣】

禍と福は隣同士に

あって、いつどうな

るかかわからないから予防・警戒を怠らないように——というのが本来の意味。今から2,000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。

この1年くらいの間、禍という漢字をたくさん見て、もうイヤだと思っている人も多いです



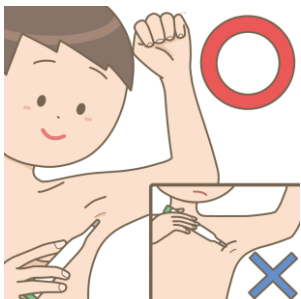
よね。でも「禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。

少しずつですが、行事ができるように先生たちも工夫しています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 夏休み中も健康観察を お願いします



新型コロナウイルス感染症の影響により、毎日の検温・健康観察が当たり前になっていますが、皆さん、正しく体温を測れていますか？左の図を参考に、改めて体温計の使い方を見直してみましょう！

皆さんが毎日記録している紙は、もしも何かあったときに病院に提出することができるになっています。自分の健康状態を毎日把握しておくためにも、夏休み中も、しっかりと検温・健康観察を行いましょう！

### 健康診断後の受診はお済みですか？

1学期には、全学年の身体計測、視力検査、歯科検診、1年生の聴力検査、心臓検診、耳鼻科検診を行いました。健康診断の結果、「結果のお知らせ」（クリーム色の用紙）をもらっていた人は、受診はお済みですか？自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。夏休み中に治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう！

**※受診終了後は、「連絡書」の提出を忘れずにお願いします。**

### 医療費の申請はお済みですか？

学校の管理下において発生したけがや災害については、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」より、医療費の給付を受けることができます。申請をご希望される方は、保健室もしくは担任にご連絡下さい。必要な書類をお渡しいたします。

★学校でケガをして、その後にご家庭から医療機関を受診された場合でも申請の対象となります。

★なお申請の期限がございます。お早めに提出いただきますようお願いいたします。

★夏休み中の部活動でケガをして病院を受診した場合も、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となるため、必ず部活動スポンサーの先生に連絡をしてください。