



3学期も元気な姿で会いましょう！

2学期は創西祭や合唱コンクールと学校全体で活動する行事がありましたね。一生懸命目標に向かって頑張る姿をたくさんみることができ、嬉しく思いました。引き続き、冬休みは気を抜きすぎるなど油断せずに充実した毎日を過ごし、元気な心とからだで3学期を迎えてほしいと思います。

平成30年度2学期 保健室利用者数

のべ **608名**

■外科的主訴・・・141名

1位 打撲、2位 捻挫、3位 擦り傷

■内科的主訴・・・442名

1位 頭痛、2位 腹痛、3位 倦怠感

■相談・・・25名

1位 友人関係、2位 学習関係

1学期は495人でしたので100名ほど増加しました。外科では体育や部活動での怪我や不注意によるものが多くありました。内科では睡眠不足が原因と思われる体調不良が多いようでした。相談ではSNS上のトラブルが原因で人間関係が悪化しているという内容もありました。

3学期も引き続き、保健室から皆さんの心とからだの健康をサポートしていきますのでよろしくお願いします。からだの不調やケガだけでなく、悩みを聞いてほしい時はもちろんのこと、身長を測りたいなど自分のからだについて知りたいときも保健室は大歓迎です。

3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。
特に睡眠不足の人が多いのが気になります。
受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。
ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

受験生はこれから受験に向けて悩んだり、勉強に力を入れるあまり寝不足になったり体調を崩してしまったりするかもしれません。

しかし、それは努力しているから起こることなのだと思います。冬休み中は勉強に励む人が多いと思いますが、たまには息抜きをして休んだり遊んだりして心やからだを休ませてあげてください。

そして保健室は3学期も引き続き皆さんを応援していきますので一緒に頑張りましょう！

風邪の予防を正しく行いましょう！

12月に入ってインフルエンザのり患者が全国的にも増えましたが、篠路西中では、今のところ風邪をひいている人も少なく、インフルエンザにかかった生徒も3名と少なくなっています。しかし、まだまだ油断はできませんので、引き続きかぜの予防をしっかりと行いましょう。



マスクの正しい使い方、
正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターについて



- ①学校（通学路や部活も含む）でのケガは日本スポーツ振興センターの給付金支給の対象となります。もし、給付対象のケガで学校にまだ連絡をしていないものがありましたら申請書類をお渡しますので学級担任や部活の顧問または保健室までお知らせください。
- ②日本スポーツ振興センターの書類を受け取ったけれど学校にまだ書類を提出していない方は提出をお願いします。もし、申請をしない場合は、書類を破棄か学校にお返しいただき申請しない旨をお伝えください。
※申請は任意ですが、制度に加入していただいていますので利用をお勧めしています。
- ③申請をしたけれど半年以上給付金を受け取っていないなど、心配な点がありましたら保健室までお知らせ下さい。

「子ども相談支援センター」のご案内

こんな時に活用してみたいはかがでしょうか？

- 生徒の皆さんへ…学校に行きたいのにいけない、誰かに話を聞いてほしいとき など
- 保護者の皆さんへ…いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩みや、子育てやしつけなど家庭教育に関する悩みを相談したいとき など



★電話相談

☎0120-3882-56（無料、24時間対応）

★メール相談

✉doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

★来所相談 ※電話相談で予約してください

時間：10時～16時（土日・祝日・年末年始はお休み）

場所：札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階

URL:<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/ijimedenwasoudan.htm>