

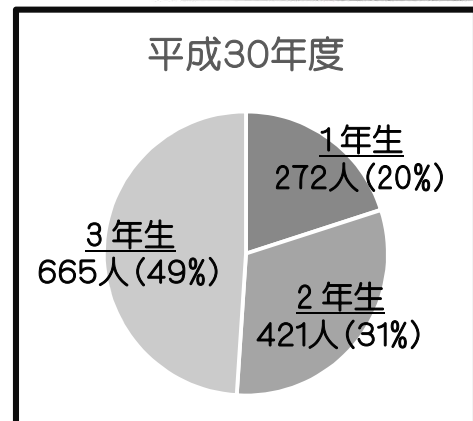
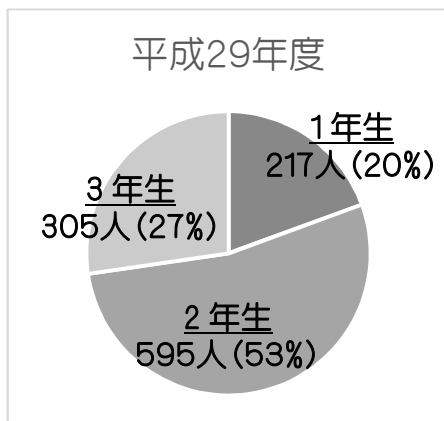


3年生は卒業まであとわずかですね。卒業してしまうのは寂しいですが、皆さんのこれからがとても充実した日々であることを願い、応援し続けたいと思います。1、2年生は学年があがりますので、これからも大きく成長していけるよう保健室からもサポートしていきたいと思います。

## 篠路西中 保健室の一年間

### 平成30年度 年間保健室利用者(4/6～3/8)

平成28年度は923名、平成29年度は1117名でした。



### <保健室利用者の症状の内訳>

#### ★外科症状・・・329名 1位 打撲、2位 捻挫、3位 擦過傷

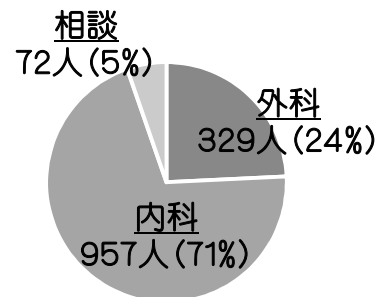
体育や部活中のケガが目立ちました。特にボール競技でボールを受けたりキャッチしたりするときに失敗し、打撲や突き指が多くなるようでした。

#### ★内科症状・・・957名 1位 頭痛、2位 腹痛、3位 倦怠感

最近ではオンラインゲームやSNSの影響もあり、寝不足が原因で頭痛や倦怠感につながっていることが多いようです。また、悩みやストレスが原因と思われる頭痛、腹痛も多く、スクールカウンセラーと連携を取りながら対応にあたりました。

#### ★相談・・・72名 (相談には衣服の貸し出し等も含んでいます)

友人関係についての相談が多くありました。話をすることでスッキリし、笑顔で教室へ戻っていく生徒もいますが、スクールカウンセラーへの相談につなげ、専門的なアドバイスを受ける生徒もいました。



悩みがあることは決して悪いことではありません。一生懸命いろんなことに向き合っている証拠です。でも自分一人で解決できないなど、困っていることがある時はいつでも保健室に相談にきてください。篠路西中にはとても頼りになるスクールカウンセラーもいます。一緒に解決していきましょう。

# 今年1年をふり返って



あなたはどのゾーン？

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

食生活のチェック	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

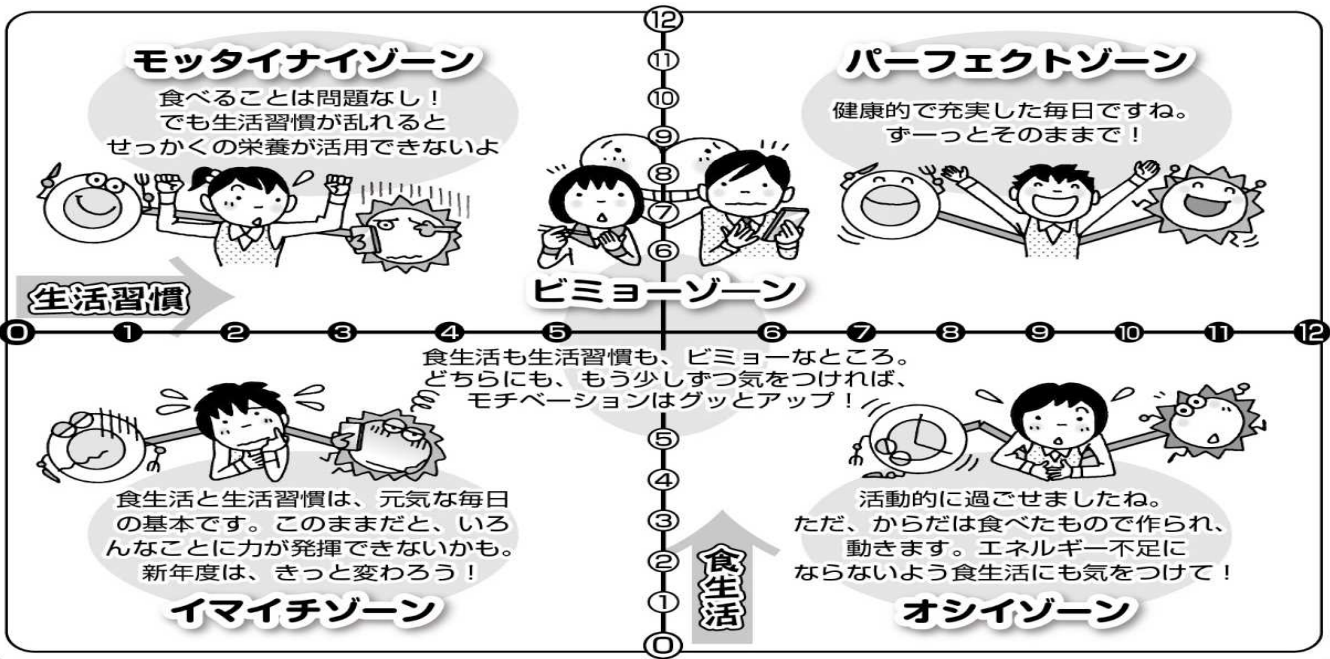
合計点

## 生活習慣の

### チェック

生活習慣のチェック	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした？	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> からだや心の不調を感じる

合計点



## 3年生の保護者の方へ

3年生には健康カード、運動器検診問診票、保健室来室カードをお返しました。持病がある人や食物アレルギーがある人には管理指導票やそれに関連する書類もお返しています。ご家庭で保管いただき、お子様の中学校での健康や成長を振り返るのにぜひご活用ください。

今まで篠路西中の保健室の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。