

# ほけんだより

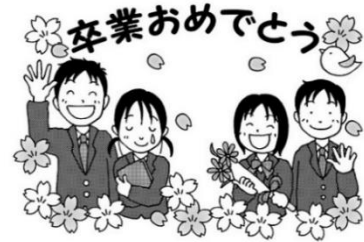


令和6年3月

No. 6

綾川町立綾川中学校

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。1・2年生のみなさんは、もうすぐ進級ですね。3月は締めくくりの月です。みなさんの心と体は、この1年でたくさん動いたと思います。体をしっかり動かすことで、疲れたり筋肉痛になったりしながら、強い身体が作られていきます。心も同じで、喜び、悲しみ、怒りなど…痛みを感じたり疲れたりしながら、たくさん動いた分育っていきます。

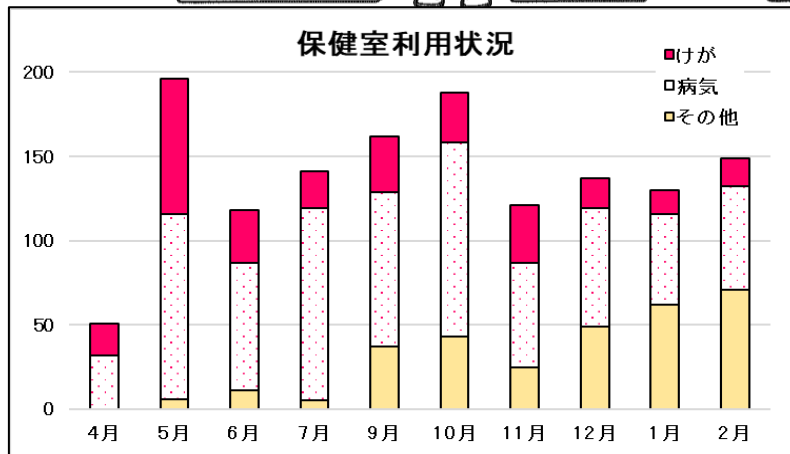
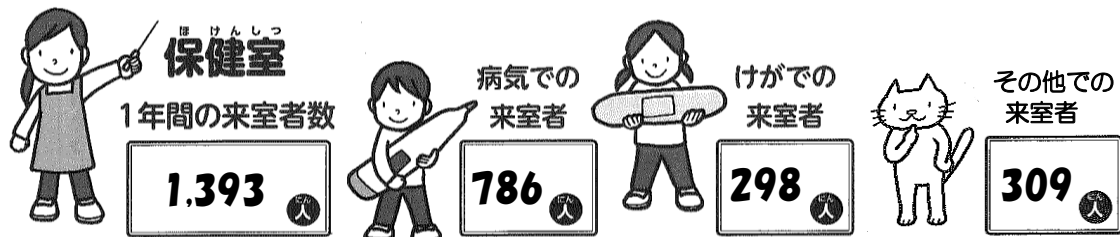


「お疲れさま」は、頑張りや苦労をねぎらう言葉ですが、この言葉を1年間走り抜けた自分自身にかけてあげてください。4月からの新しい場所・学年・クラスでのみなさんを応援しています。



## 令和5年度保健室利用状況(令和5年4月～令和6年2月)

この1年、みなさんは健康で安全に過ごすことができましたか？今年度（2月末まで）の保健室来室者は、延べ1,393人でした。保健室を利用した人も、そうでない人も、この1年を振り返り、来年度に向けて体調を整えましょう！



○来室状況から

外科的来室理由トップ3

⇒ ①すり傷②打撲③捻挫

内科的来室理由トップ3

⇒ ①頭痛②腹痛③気持ちが悪い

○学校管理下での負傷・疾病による受診状況（日本スポーツ振興センター災害給付申請件数）

⇒ 120件

### 学校でのケガで受診…



### 医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

学校管理下（授業中、部活動中、登下校中等）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。まだ手続きができていない場合は、担任または部活動顧問、保健室まで早めにお知らせください。

3年生で治療が続いている場合、卒業後も給付を受けることができます。申請書類は今年度3月分までを中学校へ、来年度4月分以降は進学先の学校へ提出してください。

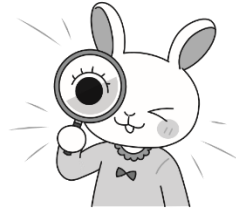
# 3月の保健目標 「1年間の健康生活を振り返ろう」

もうすぐ新年度 /

心も体も準備OK?



## ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

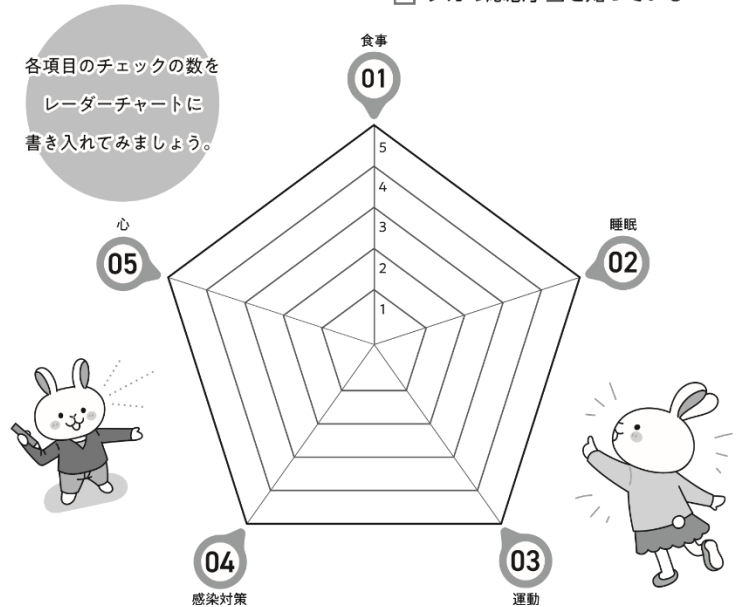
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



### ウィークポイント（弱み）とストロングポイント（強み）

「あの人がうらやましい。それに比べて自分は…」と考えてしまうときはありませんか。そんなとき、落ち込むだけではもったいない！あの人の何をうらやましいと思ったか考えることで、自分がどうなりたいか、何を望んでいるのかが分かり、自分と向き合うきっかけになるかもしれません。

**コンプレックスがある＝自分のウィークポイント（弱み）が分かっている状態**です。ウィークポイントは、伸びしろがたくさんある部分。それを知ることが成長への第一歩です。

また、自分の「こんなところがいいな」と思うことを、どんなに小さなことでもいいので、書き出してみましょう（自分にはない…と思う人も、自分に見えていないだけで必ずあります）。そこに現れているのは、自分のストロングポイントの芽。毎日の様々な場面で、その芽を生かした行動ができれば、こっそり自分をほめてあげましょう。すると、その芽は少しずつ育っていきはらずです。これをコツコツと繰り返して、自分のストロングポイントを大きく育てていきましょう。