

# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H30. 3. 22



この一年間みなさんは健康に過ごせましたか？

今年は学校を休まなかったし、ケガもなかったから健康だった！！という人がいるかもしれませんが、少し振り返ってみてください。

家族や友だちとの関係はどうだったでしょうか？

「健康である」とは、体が病気になっていないだけでなく、心にもゆとりをもち、「精神的」「社会的」にもうまくいっている状態をいいます。

新学期から頑張るために、自分に必要な健康になる方法を考えてみてください。

\*\*\*\*\*

## 保健室利用状況

(H29.4~H30.2)

★ 中6高3は4月から12月での集計

		六 年 制						三 年 制		
		中 学 校			高 等 学 校			高 等 学 校		
生徒数 (5月現在)	男子	女子	合計	男子	女子	合計	男子	女子	合計	
		40	32	72	40	29	69	380	302	682
利 用 数	内科	82	68	150	24	153	177	146	245	391
	外科	35	19	54	24	29	53	64	54	118
	計	117	87	204	48	182	230	210	299	509

4月から2月末までのケガや病気を訴えての（軽いケガや休み時間・放課後に話をするため来室する生徒は除く）保健室利用は、1,043人（昨年度は821人）でした。

この他、集計には入っていませんが、身長・体重・体脂肪の測定で訪れる生徒や休み時間に、相談をしにくる生徒もたくさんいました。

## 3月3日は 耳の日！

こんな症状がみられたら  
**耳鼻科へ**

めまい  
耳が痛い  
耳鳴り  
聞こえが悪い  
耳だれ

ヘッドホン イヤホン

**大音量に注意して！**

難聴のおそれ  
事故の危険性  
周囲への迷惑

**正しい耳そうじのしかた**

**やりすぎ注意**  
1か月に1回  
くらいで

**かたいもの注意**  
耳かきではなく  
綿棒を使う

**ゴリゴリ注意**  
軽くクルクルと  
回すように

**つつこみすぎ注意**  
奥まで入れない  
入口から1.5cm  
くらいまで

ふだんは  
お風呂の後に  
タオルを指で  
まいてクルッと  
ひとふき

## あなただけではないですよ！ こんなことで悩んでいます！！

「みんな学校生活が充実していそう」「悩みなんてなさそう」「周りのの子を見るとみんな楽しそうで、自信にあふれ、キラキラしててうらやましい」…なんて落ち込んでいる人はいませんか？ そんなふうに考えているのはあなただけではありません。いろいろな人が、さまざまな悩みを抱えています。例えば、保健室でよく聞く『お悩み』は・・・

- ▲みんなすごい人ばかり。なりたい職業や行きたい大学も決まって、それに向かって頑張っている。勉強以外にも何か人と違うものをもっている子もいるのに、自分は何もないし、将来も決まっていない。どうしても人と比べて落ち込んでしまう。
- ▲数学や物理が苦手。もうさっぱりわからない。途方に暮れる。何から手をつけていいかわからない。
- ▲親は自分の気持ちを聞いてくれない。頑張っているつもりなのに、全然認めてくれないし。何を言っても言い返される。もうしゃべるのも嫌。
- ▲明るいキャラだと思われているけど、本当は無理をしているところもあって疲れる。「悩みがなさそうでいいね」と言われるのが悩み。
- ▲勉強を頑張ってやってきたのに、急にやる気が出なくなった。頭では「やらなきゃ」と思っているのに、全然勉強が手につかない。焦るばかりで時間が過ぎていく…。

だれかに話してみませんか？

## 花粉症対策も、やっぱり 毎日の生活リズムから



「ハクション！」「鼻水が出る～」「目がかゆい…」多くの人の悩みのタネとなっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着を身につけ、花粉をはらってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子をいい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように普段から気をつける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。