

スマイル



明日から春休みですね。この 1 年間を振り返って、どんなことを思いますか？楽しいこと、悲しいこと、辛くてどうしようもなかったこと、いろんなことがあったのではないのでしょうか。1 年間、よく頑張りました！

春休みは、新しい自分になるチャンスです。自分とじっくり向き合って、4 月からのスタートに向けてからだと心の準備をしましょう！

けがをした人

140 人

- 打ぼく……………16 人
- ねんざ……………23 人
- すり傷……………45 人
- 鼻 血……………2 人
- 突き指……………23 人

保健室を利用した人は全部で、1358 人でした



具合が悪くて来た人

1198 人

利用者が一番多かった月

9 月(267 人)

保健室の一年間

4 月～2 月



この 1 年、あなたは健康に過ごせましたか？大きな怪我をしませんでしたか？風邪をひいたり、病気にかかったりしませんでしたか？夜更かしをして朝ギリギリまで寝ていたり、朝ご飯を食べてこなかったりしませんでしたか？

保健室の利用者が多い時には、4 つもあるベッドが全て埋まって足りなくなってしまうこともありました。また、授業がめんどくさいという理由で来る人もいました。

本当に体がしんどい時、心がしんどい時、怪我をしてしまった時などに、保健室が役立ってくれればいいなと思います。みんなが落ち着いて利用できる場所になるよう、改めて保健室の利用の仕方について、考えてみてくださいね。

自分でできる健康管理

「頭が痛い」「お腹が痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてものもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です！

痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そして、これは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。

自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

からだの声・こころの声に



耳をかたむけて



ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説も。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことは「ありがとう」。「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、嬉しい気持ちもありませんよね。

感謝をすることって、実は自分を幸せにする重要ポイントかも。

スマホに依存していませんか？



こんなことに当てはまれば要注意！！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安 | <input type="checkbox"/> 食事中にスマホを見る |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日中過ごせない | <input type="checkbox"/> なんでもすぐに、スマホで検索する |
| <input type="checkbox"/> 友達と一緒にいるのにスマホを使う | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレに持ち込む | <input type="checkbox"/> Wi-Fiがある店を探して入る |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> SNSに書き込むネタのために行動する |

チェックがたくさんついた人は、まず自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切です。

総務省 「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査結果」より

○スマートフォンを利用するようになって減った時間

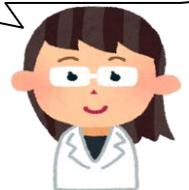
「睡眠時間」(40.7%)、「勉強の時間」(34.1%)、「テレビを見る時間」(27.8%)などの該当率が高かったようです。

○ソーシャルメディアを利用する際、悩むこと・負担に感じること

- ・「自分が書いてしまった内容について、後から『あれで良かったのか』と悩む」(27.7%)
- ・「メッセージを読んだことが分かる機能があること」(22.4%)
- ・「友だちとのやりとりをなかなか終わらせられないこと」(17.6%)

睡眠不足が原因と思われる体調不良で、保健室に来る人もいますね。

改めて、スマホの使用方法と健康管理について考えてみましょう！



スマホから抜け出すステップ！

こんなことを試してみましょう！

- * スマホを使わないで調べる
- * 友達といる時は、面と向かって話をする
- * 枕元にスマホを置くのをやめる
- * 電源をオフにする時間をつくる
- * スマホに使った時間を計算する

etc...

治療・通院は
春休みがチャンス



4月10日、元気な笑顔で会いましょう！