

# 保健だより



令和7年3月24日(月)

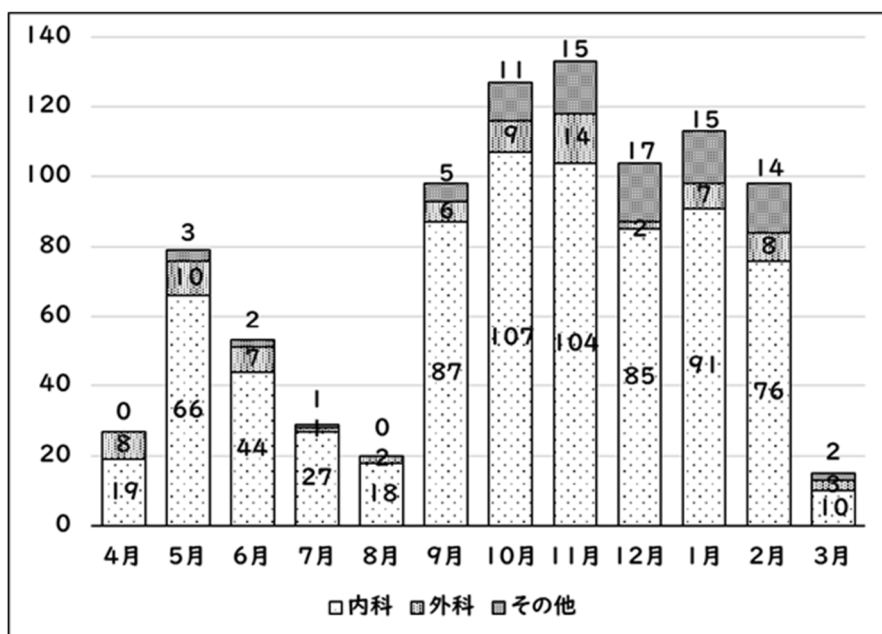
田名部高校定時制保健室

NO. 21

## 田名部高校定時制保健室の1年間

この1年間健康に過ごせましたか?今年度の保健室利用状況をお知らせします。  
けがや病気、心身の不調、悩み相談などでどれくらいの方が保健室を利用したか、  
みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。

内科:734件  
外科:77件  
その他:85件  
合計:896件



来室理由で多いのは、「頭痛」が186件、「心身の不調」が154件、「気分が悪い」が127件でした。

外科的処置では、ささくれや切り傷、関節痛などが多くありました。

自分で予防・対策できるものもたくさんあるはずですので自分の生活を振り返ってみてください。

## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

**申請は2年以内に!**

学校管理下でけがなどをして  
医療機関を受診した場合は  
給付金が支給されます。  
申請もれはありませんか?



災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年以内になります。つまり、傷病から2年が経つと給付を受けられなくなります。「怪我が治ってからまとめて請求すればよい」と思い、治療終了を待っていて2年が経過した、「最初の月の請求をしたので、継続分は時効が回避できたと勘違いし、継続分の請求を行わず2年が経過した」などの理由で給付を受けられなかった例もあります。請求に関してご不明な点がありましたら、保健室までお知らせください。

## アレルギーについて

アレルギー疾患の生徒の学校生活をより安心して安全なものとするため、詳しい情報を把握し、適切に対応できるよう努めているところです。学校での配慮事項などがございましたら、随時お知らせください。内容によっては、学校生活管理指導表を配付し、主治医の診断に基づき学校における対応を検討いたします。

# 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

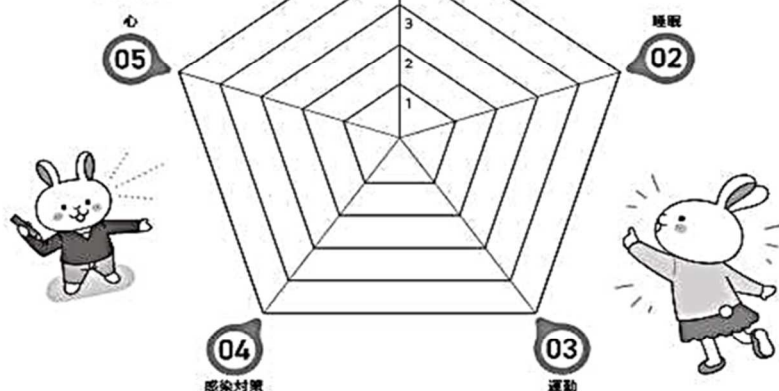
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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。



### ひと言アドバイス

#### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



#### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



#### 03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



#### 04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



#### 05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



春休みに入ります。今年度のけがや病気は春休みのうちに治療しましょう。むし歯は自然治癒することがなく、放置すると徐々に進行していく病気です。放置する時間が長くなると神経を抜く治療や抜歯が必要になり、歯の寿命を縮めることにもつながります。少しでも症状がある場合は放置せず、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

