

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校  
No. 13  
2017.3.16

## \*\*\* 1年間の保健室の来室状況から その1 \*\*\*

下記のグラフは今年度の保健室来室者数を月別に表したものです。どんな時に体調を崩しやすいか、ケガをしやすいか振り返ってみましょう。そして新たな学年に向けて、自分が健康に1年間過ごせるようイメージしてみてください。

### 内科的な主訴

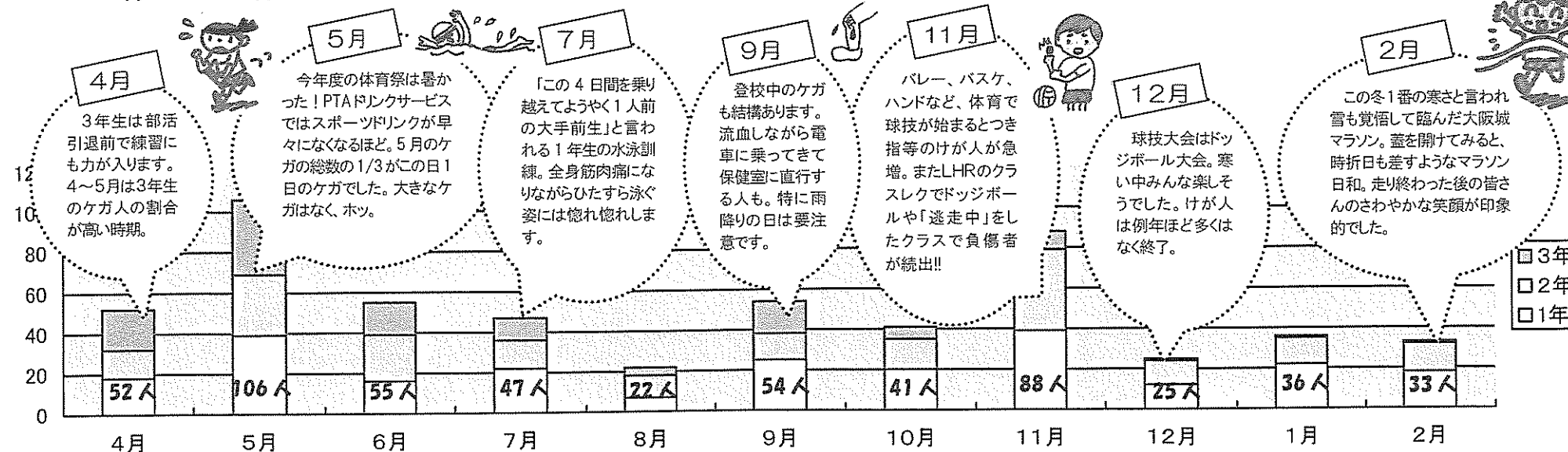
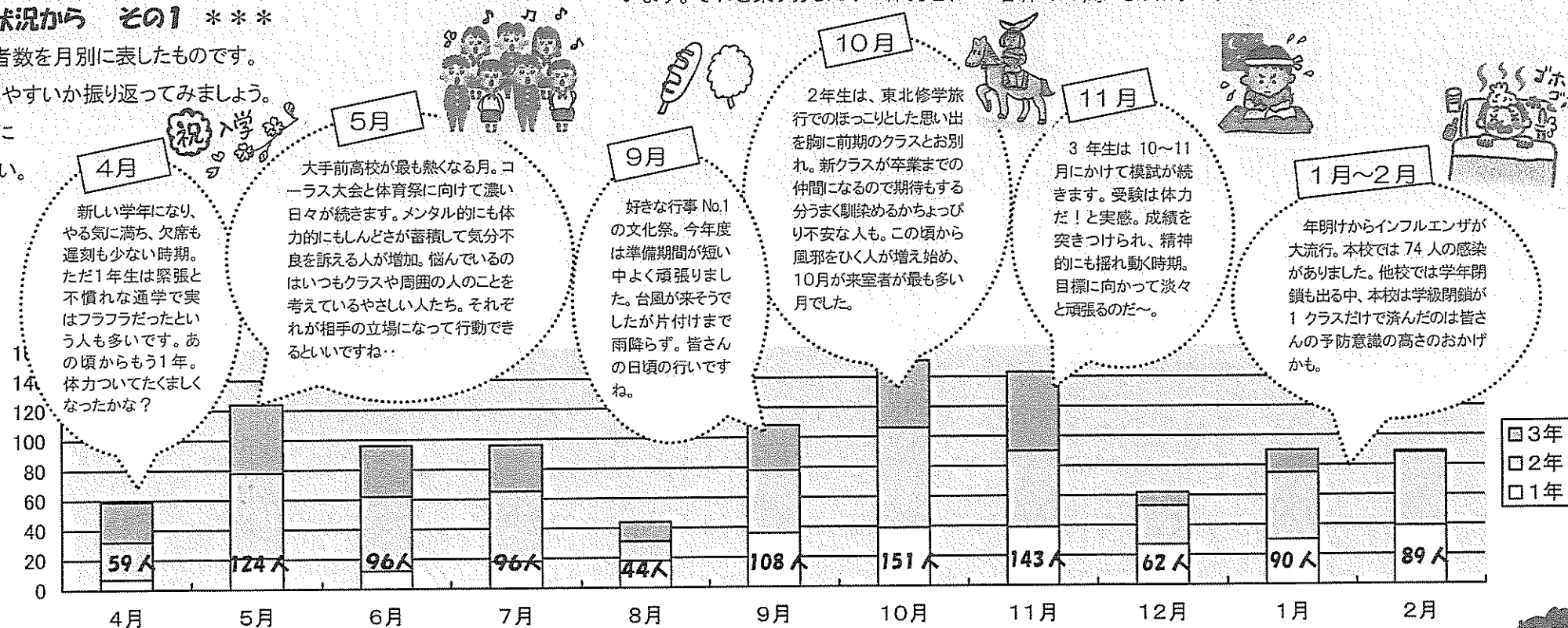
合計 1065人

年間を通して風邪症状で来室した人が最も多く、次いで頭痛の訴えが多かったです。慢性的な睡眠不足、常に何かを追われているようなストレス状態が頭痛の引き金になっているようです。新年度は少し気持ちに余裕を持って生活できるように心掛けたいものです。

### 外科的な主訴

合計 562人

最も多いケガは擦過傷。体育、部活以外にも、登校中、休み時間などにもよくこけています。慌てている時は要注意。余裕を持って行動しましょう。運動部で頑張っている人の中には、慢性的な痛みを抱えている人もいます。運動後のケアや栄養を考えた食事を取り、ケガをしにくい身体作りをしましょう。



少し一息ついて、新年度に向けて準備しましょう

夏休みよりも長い春休み。1年間頑張ってきた皆さんにとっては、ゆっくりできる貴重な期間です。忙しくて後回しにしてきたことや、時間が取れたらやりたかったことにチャレンジしてみましょう。ただ、のんびりするのはいいですが、朝遅くまでだらだら寝ていると、新学期が始まったら辛いですよ。大手前高校の4月はいきなりスタートダッシュ。勉強はもちろん、5月の体育祭、コーラス大会に向けてハードな日々が待ち構えています。それを乗り切るだけの体力を、この春休みの間にしっかりつけておきましょう。

**10月**  
2年生は、東北修学旅行でのほっこりとした思い出を胸に前期のクラスとお別れ。新クラスが卒業までの仲間になるので期待もする分うまく馴染めるかよつぱり不安な人も。この頃から風邪をひく人が増え始め、10月が来室者が最も多い月でした。

**11月**  
3年生は10~11月にかけて模試が続きます。受験は体力だ！と実感。成績を突きつけられ、精神的にも揺れ動く時期。目標に向かって淡々と頑張るのだ。

**1月~2月**  
年明けからインフルエンザが大流行。本校では74人の感染がありました。他校では学年閉鎖も出る中、本校は学級閉鎖が1クラスだけで済んだのは皆さんの予防意識の高さのおかげかも。

**4月**  
新しい学年になり、やる気に満ち、欠席も遅刻も少ない時期。ただ1年生は緊張と慣れない通学で実はフラフラだったという人も多かったです。あの頃からもう1年。体力ついてたくましくなったかな？

**5月**  
大手前高校が最も熱くなる月。コーラス大会と体育祭に向けて濃い日々が続きます。メンタル的にも体力的にもしんどさが蓄積して気分不良を訴える人が増加。悩んでいるのはいつもクラスや周囲の人のことを考えているやさしい人たち。それぞれが相手の立場になって行動できるといいですね...

**9月**  
好きな行事No.1の文化祭。今年度は準備期間が短い中よく頑張りました。台風が来そうでしたが片付けまで雨降らず。皆さんの日頃の行いですね。

**4月**  
3年生は部活引退前で練習にも力が入ります。4~5月は3年生のケガ人の割合が高い時期。

**5月**  
今年度の体育祭は暑かった！PTAドリンクサービスではスポーツドリンクが早々になくなるほど。5月のケガの総数の1/3がこの日1日のケガでした。大きなケガはなく、ホッ。

**7月**  
「この4日間を乗り越えてようやく1人前の大手前生」と言われる1年生の水泳訓練。全身筋肉痛になりながらひたすら泳ぎ姿には惚れ惚れします。

**9月**  
登校中のケガも結構あります。流血しながら電車に乗ってきて保健室に直行する人も。特に雨降りの日は要注意です。

**11月**  
バレー、バスケット、ハンドなど、体育で球技が始まるとつき指等のけが人が急増。またLHRのクラスレクでドッジボールや「逃走中」をしたクラスで負傷者が続出!!

**12月**  
球技大会はドッジボール大会。寒い中みんな楽しそうでした。けが人は例年ほど多くはなくなりました。

**2月**  
この冬一番の寒さと言われ雪も覚悟して臨んだ大阪城マラソン。蓋を開けてみると、時折日も差すようなマラソン日和。走り終わった後の皆さんのさわやかな笑顔が印象的でした。

\*\*\* 保健室来室状況から その2 \*\*\*

～大手前生はこんなことで悩んでいます～



「みんな学校生活充実してそう…。」「悩みなんてなさそう…。」「まわりの子を見ると、みんな楽しそうで、自信に溢れ、きらきら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。あなただけではありませんよ。色々な人がさまざまな悩みを抱えています。

保健室でよく聞くお悩みは・・・

大手前はみんなすごい人ばかり。中学まではこんな劣等感を持ったことはなかった。みんなは勉強以外にも何か人と違うものを持っているのに、自分には何もない……。どうしても人と比べて落ち込んでしまう。

やらないといけないことに追われてアップアップ。特に行事前には仕事を抱え込みすぎてがんじがらめになってしまう。クラスのためにやっているのに、みんな人事のよう。もう、疲れもピーク。投げ出してしまいたい……。



明るいキャラだと思われてるけど、本当は無理しているところもあって、つかれる……。悩みがなさそうでいいね、と言われるのが悩み。

たま～に恋愛相談。  
いいなあ♡♡♡  
胸キュンお裾分けし  
てほしいなあ



数学や物理が苦手。もうさっぱりわからない。途方にくれる……。何から手をつけたらいいかわからない。



親は自分の気持ちを聞いてくれない。頑張ってるつもりなのに、ぜんぜん認めてくれないし。何を言っても言い返される。もうしゃべるのもいや……。

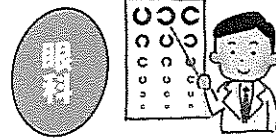
受験勉強がんばってやってきたのに急にやる気が出なくなった。頭ではやらないと思っているのにぜんぜん勉強が手がつかない。焦るばかりで時間だけが過ぎていく……(3年生 秋ごろによく聞きます)。

部活、好きなんだけど、なんか部員間で温度差があって自分のやりたい方向と違う。このまま続けていけるかな……。

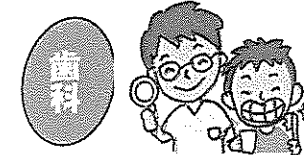
似たような悩みでも、一人ひとり背景が違うので、答えの出し方は全く違うものになったりします。保健室で話を聴いてると、こだわりが強くて悩みから解放されるのに時間がかかる人もいますが、言葉に出していくうちに自分で気持ちが整理できて、自分のやりたい方向性が見えてくる人も多いです。みなさんにはそういう力があるのです。保健室ではできるだけ気持ちに寄り添ってお話に耳を傾けたいと思っています。自分の中に隠れている思いや答えを一緒に探していけたらと思っています。一人で悩みを抱えている人は、誰かに話してみましよう。保健室も話をする一つの選択肢と思ってくれたら嬉しいです。



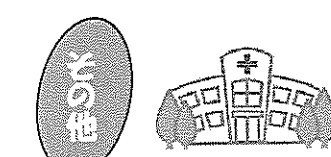
春休みには 病院に行こう



この1年間で視力が落ちたな～と感じている人はいませんか。今使用しているメガネやコンタクトは、授業中に支障はありませんか。自分に適したものを処方してもらおうよう、眼科で診てもらいましょう。



4月の検診でむし歯や歯垢、歯肉炎のあった人は、治療は済みましたか？むし歯がなかった人も、年に1度は歯科医さんへ行き、歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ。むし歯がないからと油断している人ほど歯磨きがおろそかになり、気がついたら歯周病が進んでいた……。なんていうこともあります。



心臓や腎臓など、定期的に主治医に受診している人で、春休みに受診予約をしている人は、「学校生活管理指導票」を保健室まで取りに来てください。4月からの運動制限の参考にします。

春休みには 上靴を洗いましょう

高校になってまだ1度も洗っていない人はいませんか？小学校の時には毎週持ち帰っていましたよね。春休みには家できれいに洗いましょう。足元からスッキリして新年度に臨みましょう。

