保健だより



蓮田市立蓮田中学校 保健室 令和5年3月

3月に入り、今年度も残りわずかとなりました。3年生は卒業、1・2年生は進級が近づいてきました。この一年間や今までの中学校生活をふりかえって、できたこと、できなかったことがそれぞれあるでしょう。でも、毎日頑張った中で一人ひとりが心も体も成長しています。誰かと比べたり、あせったりせずに、自分のペースで一歩ずつ進んでいってください。保健室から応援しています!

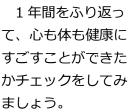


今年度1年間をふり返ってみよう!







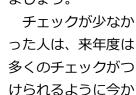


ら目標を立てましょ









う!







今年度の保健室利用状況 (2月24日まで)



保健室を 利用した人 597 人



具合が悪くて 来室した人 **369** 人



ケガをして 来室した人 228 人



来室者が一番多かた月

学年が変わる、 環境が変わる。 CHANGE 新しい自分を見つける チャンスです。 CHANCE

体調不良では 頭痛が1番多く、ケガではすり傷が1番多かったです。

4月からの来室を振り返ると、**生活習慣の乱れが原因で頭痛や気分不良を訴える生徒が多かった**ように思います。**スマートフォン等のデジタル機器の使いすぎで睡眠不足だったり、視力の低下や目の疲れを感じていたりする生徒**も見られました。できることから1つずつ改善していきましょう。

また、**運動中や運動後に膝関節や腰等に痛みを感じている生徒**もいました。痛みをがまんしながら頑張りすぎていませんか? **医療機関の受診や適切なアイシング、運動種目にあったストレッチを行う等、自分の体を大切にしながら運動してほしい**と思います。

※学校管理下で生じたけが等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度)。詳しくは裏面に掲載しておりますのでご確認ください。

スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入している場合、 学校管理下で生じたけが等で医療機関を受診すると、給付金が支払われます。 以下について、もう一度ご確認ください。

- ●学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中等です。
- ●医療保険点数が500点以上のけがが対象となります。
- ●こども医療費助成制度との併用はできません。
- ●支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間です。
- ●治療中に進学する場合は、3月分までは前籍学校、4月分からは進学先からの請求となります。

見方を変えて⑩(いスタートにつなげよう)

卒業や進級を間近にひかえた今、期待や希望だけでなく不安を感じている 人もいるでしょう。自分に自信がない、自分にはいいところがない・・・そんな風 に感じて不安が大きくなっていませんか?

そこでぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。

リフレーミングとは、今まで思いこんでいた考え方を、別の視点からとらえなおす **こと**を言います。

たとえば・・・

『心配性』→『慎重』 『あきっぽい』→『好奇心旺盛』 『ロ下手な』→『聞き上手』 『面倒くさがり』→『おおらか』 『うるさい』→『元気がいい』 **『おとなしい』→『おだやかな』**

『わがまま』→『自分の意見が言える』 『長続きしない』→『色んなことに興味をもつ』

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。自分の短所も、他 の人からはそう見えていないのかもしれません。

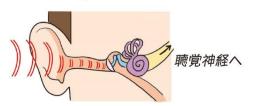
皆さん一人ひとりに良いところがたくさんあります。構えすぎることなく、自分らしく新しいスター トをきりたいですね。

聞こえる?!

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じ る、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないで しょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

気導音

耳から空気によって振動が 伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、 音として認識するもの



聴覚神経へ

つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる 「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるた め、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。



わがまま

お医学 校 0 ケ ガ で





耳を大切に

