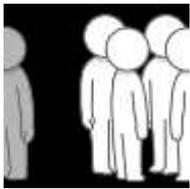




3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

世界保健機関（WHO）では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義されています。「健康」とは体が健康なことだけを指すものではありません。心も健康なことを「健康」と呼びます。みなさんはこの1年間、健康でしたか？振り返ってみましょう。



今年度「ぼっち」という言葉をよく耳にしました。「ぼっち」とは「ひとりぼっち」のことだと思いますが、クラスなどで必ず仲良しグループをつくらなくてはいけないのでしょうか？そして自分の仲良しグループではない人は敵なの

でしょうか？クラスで班を作ったり、グループを作るときに必ず全員が自分のお友達でグループが作れますか？「ぼっち」という言葉を使う人は、グループに入れなかった人を、「友達がいない、かわいそうな人」と思っています。そして、自分が「ぼっち」にならないように、他の人のことは考えず、グループを作ります。グループの中には、自分と考えの合わない人がいてもいいはずですが、しかし、「ぼっち」という言葉を使う人は自分と考えの合わない人を排除しようとしています。



必ずどこかのグループには入らなくてはならない。そこで嫌われないようにしなければいけない。話は合わせなくてはならない。その方がつらくありませんか？自分という人間をきちんと理解してもらい、1人1人と対等に付き合うことが「友達」だと思います。グループではなく1人1人としっかり話し合い、みんながそうだからではなく、自分が選んだ人と付き合うことが大切です。

この1年間、「仲間」を大切にできましたか？学校ではクラスメートや部活動など、「友達」ではなく、「仲間」と一緒に協力しなければいけないことがたくさんあります。自分と意見のすごく合う「本当の友達」という人はなかなかできるものではありません。しかし、「仲間」はたくさんできます。「仲間」は、敵ではありません。今年1年間、常に「仲間」のことを考えて行動や発言ができましたか？「仲間」は自分とは違う考え方をするので、自分が思いもつかなかったことをたくさん教えて



くれます。新しいことに挑戦したり、考えたこともなかったことを提案してくれます。「友達」とだけ過ごすより、「仲間」とも過ごした方が人間は成長できるのです。「健康」の意味を考えて、1年間の振り返りと、来年度に向けての行動や発言を考えていきましょう。

保健室 1年間でこれだけの人が利用しました

	1年	2年	3年
男子	153	119	145
女子	164	196	340
合計	317	315	485

この1年間で保健室の利用が1番少なかったのは2年男子でした。

(人)

(3月3日現在)

	内科	外科
1位	気分不良	擦り傷
2位	頭痛	打撲
3位	腹痛	捻挫

内科で保健室を利用する人は気分不良が多かったです。なんとなく気持ちが悪いというのは気持ちの問題もあるので、ストレスを発散する方法を意識して生活してみましょう。外科では擦り傷が多かったです。校庭での転倒が多いようです。

	内科	外科
1位	火曜日	月曜日
2位	金曜日	木曜日
3位	木曜日	土曜日

内科は火曜日に具合の悪くなる人がとても多かったです。保健室の利用は内科での利用がとても多かったです。外科では月曜日が多く、授業数が少なかったのにケガは多めでした。3位の土曜日は運動会でのケガです。

みなさんはこの1年間健康に気をつけ、ケガのないように過ごしてきましたか？来年度に向けて自分の体について考えて、具合が悪くならないようにするための方法を考えてみましょう！

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。

