

振り返り2月

2月の保健目標

1年間の心身の健康についてふりかえろう

《 保健室利用状況 》 R6.4.8 ~ R7.1.31

今年度の保健室の利用状況がまとまりましたので、お知らせします。
この機会に自分の1年間の健康について振り返ってみましょう。

内科的症状	外科的症状	その他	合計
522人	327人	163人	1012人

*年次別では、1年次 392人、2年次 367人、3年次 253人の利用がありました。
実人数からみると1年次(41名)2年次(43名)3年次(43名)。

❗1度も利用したことがない人が17名! ❗ *1番多く利用した人は109回

なんでも順位

*保健室利用の主な理由 → 1位) 頭痛 2位) 切り傷

*多い曜日 → 1位) 金曜日 2位) 木曜日

*伊具高で元気なクラス(保健室利用が少ないクラス)

→ 1位) 2の3 2位) 2の2 3位) 3の3

*3の3は内科的訴えでの利用が1番少なかった

*欠席の一番少ないクラス → 1位) 3の3 (第3期まで)

*平均身長順位(男女混合) → 1位) 3の3 2位) 3の1 3位) 3の2

*むし歯の少ないクラス → 1位) 2の2 2位) 1の1

今年は大きな怪我もなく、救急搬送されたのは2件(下校途中搬送)。

*週末は疲労が溜まってくるようです。

意識して早めに入眠するようにしましょう。

3年生のみなさんへ
ご卒業おめでとうございます。

みなさんが入学されてから早いのももう3年。

みなさんにとってどんな3年間でしたか?

卒業後は、進学・就職とそれぞれの道にすすまれますが、
何をするにも健康であることが1番です。

こころと体を大切にしてください。

困った時には相談機関を頼ってね❗

❖健康カード等返却します。

自宅まで持ち帰るようにお願いします。

「みやぎ SNS 相談」



覚えておくと便利!

#9110・緊急でないけれど、いやがらせ、
いたずら電話、架空請求、ストー
ーカー、DVなどの困り事相談に応じ
る警察相談専用窓口

171・災害発生時、171+電話番号で伝言
の録音・再生ができます。

❗何でも相談❗

●よりそいホットライン

0120-279-226 (24時間年中無休)

●24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

3月は体のメンテナンスの時間を作ろう！

新学期・新生活にむけての準備期間です。平日を上手く活用しましょう。



・治療・受診を済ませておこう！

進級するとすぐに健康診断があります。

特に「むし歯」や「視力C、D」など所見のあった人は春休み中に治療を済ませておきましょう。

＝むし歯は放っておいても治りません＝

お口から発する匂いの原因に。

むし歯の原因となる菌が体にひろがり様々な問題を引き起こすことも。

体のゆがみや肩こりや腰痛の原因にも・・・

あなたはどのタイプ？



攻撃型

相手のことを考えず、自分の言いたいことだけを押しつける。



自己表現型【アサーティブなタイプ】

自分のことも相手のことも考えて、自分の考えをうまく伝える。



受動型【非主張】

相手のことを気にしすぎて言いたいことがはっきり言えない。

○アサーティブなタイプを目指そう！



会話の時には・・・

- こんなことを取り入れてみよう～
- *相手の様子や気持ちを伝える
- *自分の気持ちを表現する
- *具体的な提案をする
- *提案の理由を伝える

*「上手だね」「頑張ってるね」など“自分が言われて嬉しいことば”を伝えよう。



3コミュニケーション力・会話力のアップのヒント

コミュニケーションにおいて重要なのは、上手に話すことより聞くことだといわれています。しぐさや態度が相手に与える印象は大きい。

気をつけて！
こんなしぐさは会話ダウン

- 首や髪を頻繁に触る
- ポケットに手を入れたまま
- 足を頻繁に組み替える
- 机などをトントンとたたく
- 腕を組む
- 相手を見ない 等