

# ほけんだより 7月

令和6年7月  
高松市立一宮中学校  
保健室

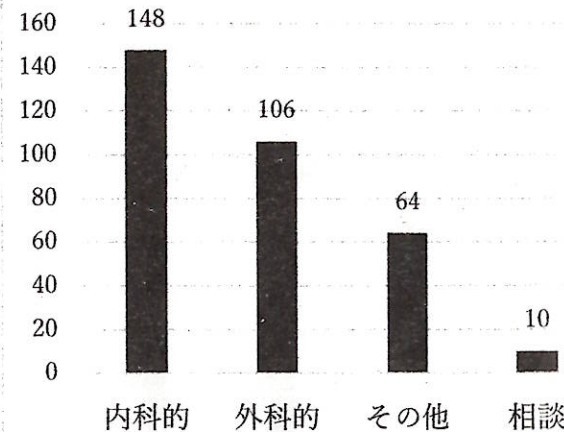
早いもので1学期も今月で終了し、もうすぐ夏休みですね。長い夏休みとはいえ、皆さんはたくさんの課題や部活動でゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれません。それでも、心の余裕はきっとあるはずです。ひとつでも良いから目標を決めて、有意義な夏にしてください。2学期もまた元気な皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

## ○●保健室の1学期を振り返って●○

1学期、328人の人が利用しました。

内科的症状で来室する生徒が一番多く、その中でも腹痛、頭痛、身体がだるい、の順で来室者数が多かったです。

外科的症状では、擦過傷、切り傷、打撲の順で多く、中でもこの1学期は頭部打撲がとて多く感じられました。頭はとても大切です。軽くでも頭を打ってしまった場合は、近くの大人に必ず報告するようにしてください。



※6月21日現在の数

## ご用心!夏の開放感 思わぬ落とし穴が?!

勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係や性の悩みなどに関する内容は例年、夏休み明けにもみられます。また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分流され、のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。



健康・安全に  
気をつけて  
充実した  
夏休みを!



## 保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気が異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、いつでもご相談ください。



## SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか? 世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか? スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日過ごすため、自分で自分を大切にしましょう。

