

保健だより

三者懇談編

塩山高校保健室

日ごろから、学校保健に関しまして、ご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

早いもので、もうすぐ半年が過ぎようとしています。1学期は学園祭、2学期は体育祭と、クラスの絆を深める行事が続きました。今後も、11月の強歩大会、12月の修学旅行（2学年）と大きな行事が続きます。

日に日に寒さも深まり、インフルエンザも流行する季節となります。ご家庭におかれましても、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、健康の保持増進に努める声かけをよろしく願います。

1. 保健室の利用状況

4月から10月中旬までの保健室の利用状況を表1にまとめてみました。学年別にみると2年生が他学年に比べ非常に多い771人。次いで1年生が434人、3年生が265人という結果になりました。来室理由の内訳は表2に示すとおりですが、朝から「疲れた」と体調不良を訴える生徒も多くみられました。前日のアルバイトの疲れが残っている生徒もいます。一番多い理由は「イライラして授業を受ける気持ちになれない。つまらない。話を聞いて欲しい。」など情緒不安定、メンタル的なことが多いように感じました。

ご家庭におかれましても、お子さんが元気に楽しく学校生活を送れますように、朝は健康観察と笑顔で「いってらっしゃい」と送り出していただきたいと思っています。

表1 学年・月別来室人数

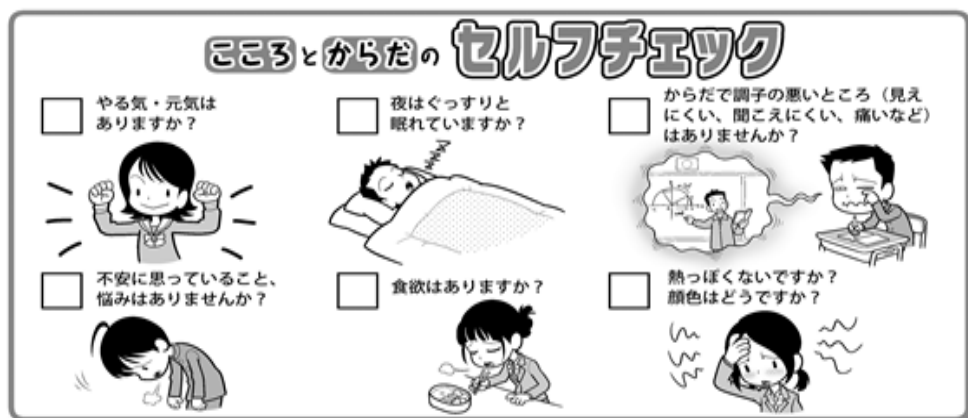
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	合計
1年生	13	24	71	86	28	132	80	434
2年生	73	152	132	117	37	169	91	771
3年生	26	57	40	28	8	59	47	265
全学年	112	233	243	231	73	360	218	1470

月毎に比較すると、夏休み明けの9月の利用が多いです。

表2 来室理由内訳の割合

	ケガ	病気	その他
1年生	28	42.4	29.5
2年生	23.7	30.5	45.8
3年生	24.9	36.6	38.5

「その他」は、相談（進路、恋愛、友人、家族・・・）、怠学傾向、爪切り、マスク、生理用品などを対象にしています。



お子さんの様子はいかがですか？

2. 保健室で取り扱う薬について

「頭が痛いから薬ください」という生徒が時々います。保健室では救急処置に用いる消毒薬以外の一般医薬品の使用については、原則として事前に保護者の了解を得る必要があります。たとえ副作用のほとんどない薬であっても、使用する生徒の体質（アレルギーなど）を考慮し、簡単に薬を与えることはできません。

そのため、基本的には体調不良の訴えのある生徒につきましても検温などのバイタルチェックと問診、必要に応じて休養させ経過観察をします。薬を使用することはしません。必要な生徒には家庭で飲み慣れている薬を常備させてください。自分で管理のできないお子さんの場合は必要な量のみ持たせてください。また、使用してはならない一般医薬品などがあるお子さんは、保健室までお知らせください。

3. 強歩大会にむけて

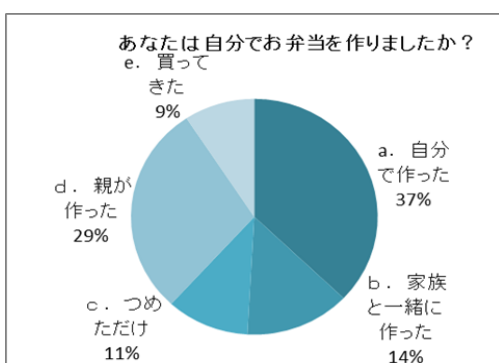
11月9日（金）は強歩大会です。日常あまり歩くことのないアップダウンの激しい道のり21.4kmを完走目指して歩行します。

最近は、朝晩の急な冷え込みにより体が慣れていないため、風邪をひいてしまう生徒が増えている状況です。安全な完走を目指すため、万全な体調で参加できるようご家庭でもご配慮をお願いします。

当日は必ず朝ごはんを食べさせてください。スタート時間から逆算し2～3時間前に済ませることがベストです。特にエネルギー源となる糖質（ご飯、パン、麺類、芋類）を中心に食べることをおすすめします。

4. 自分で作ろう「お弁当の日」

11月21日（水）は、2回目の「お弁当の日」です。1回目のお弁当の日では自分で作ったり、家族と一緒に作ったり、何らかの形で携わった生徒は全校生徒の62%でした。お弁当を作ることにより、楽しい41.7%、親への感謝の気持ちを持てた37.7%、などの感想がありました。お弁当を作らなかった理由として、起きれなかった37.6%、忘れていた36.9%でした。お弁当作りは、乱れた食生活を見直す良い機会です。是非、生徒自身で献立を考え、買い物、調理、詰めることを体験させてください。ご家庭でも、「お弁当の日は何をつくるの？」「がんばって挑戦してごらん」などの声かけや後押しをよろしく願います



1回目のお弁当の日のアンケート結果です。1年生は男女ともお弁当を作ってきた人が多かったです。