

# ほけんだより 3月

2022年3月7日  
貝塚市立第一中学校  
保健室

## 保健室から、みなさんへ・・・

この1年間も、保健室には様々な来室がありました。「しんどいねーん！」「むかつくー！」と声を大に話す人。表情が暗くうつむきながら来室する人。今にもこぼれそうな涙をこらえている人。ふらっと現われてふらっと去る人…沢山の人が、自分の気持ちがよくわからなくなったり、どう表現したらいいのかわからなくて、困ったり、悩んだりしているようです。保健室では、そんな人たちが心の声(気持ち)を、少しでも上手に表現して、少しでも楽になってもらいたいな、という気持ちで話を聞いています。

悩んでいても保健室に行かずに、それを表に出さない人や、友だちにもおうちの人にも、誰にも話さない人もきっと沢山いると思います。今、悩んでいるみなさんへ伝えたいことは、心の声(気持ち)を上手に表現してほしいということです。自分の頭の中だけで考えていると、モヤモヤしてきて、「もういいや」と投げやりになったり、悪循環のように気持ちが落ち込んでしまったりしませんか？「なんかわからんけど、しんどい…。」と気持ちがしんどかったことが、体に表れてしまったり・・・。

誰にも話せない、そんな時は紙に書いてみることをおすすめします。まずは書くことで、モヤモヤでパンパンになった考えが頭から出ていって、気持ちが落ち着きます。(SNSに投稿するとトラブルの元になります。自分の考えを整理するためにも、紙にしましょう。)それから、自分の気持ちに対して、「なんで自分はそう思うのかな？なんで自分はそう感じるのかな？」と、その理由を書いているうちに、実際にあった出来事と、自分が思い込んでいるだけかもしれないことが、頭の中で整理できてきます。

「で、どうしよう」。そのメモをみて、再度考えてみます。前向きな検討ができるかもしれません。整理ができたから、誰かに話せるようになるかもしれません。もちろん、考えが整理できてなくても、誰かに話したら、それがいいと思います。話すうちに整理できることもあるからです。

今、頭の中にある考えや悩み事を、「誰にも話せないこと」から、「人に話せること」に変わると、きっと気持ちが軽くなりますよ。おうちの人、親戚、友だち、担任の先生、学年の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、悩み相談機関…きっと誰かがあなたが話をしてくれるのを待っています。



# + 今年度の ほけんじつ +

～2022年2月20日まで

## 保健室に来た人の合計

**6479人** ※昨年度は 5855人

【外科(けが)：1600人、内科(病気)：1189人、  
その他(相談や話をしに、身長測定等)：3690人】

## 多いケガの種類

- 1、すり傷
- 2、打撲
- 3、痛み

## 各学年の来室人数

**1年生 685人**  
**2年生 1259人**  
**3年生 4535人**

今年度はコロナウイルスワクチンの副反応による体調不良も多かったです。インフルエンザの感染報告はありませんでした。



## ケガの多い場所

- 1、運動場
- 2、体育館
- 3、教室

運動場ではすり傷や捻挫のケガ、体育館は打撲や突き指のケガが多かったです。

## 保健室の利用が多かった月

**10月 (1044人)**

体育大会の練習期間中でもあり、外科的にも内科的にも1番多かったです。

## 保健室利用が多かった曜日

**金曜日**

2番目は月曜日でした。(週末前後?)

## 【受診のおすすめ】について

健康診断の後にももらった「受診のおすすめ」が、そのままになっていませんか？検査や治療が終わっていない人は、春休みが受診のチャンスです。

## 【借りたもの】について

友だちや学校から借りたままのものがあたら、返しましょう。1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものを整理しましょう。