



Heart

久山町立久山中学校
 養護教諭 尾関重乃
 令和3年3月24日

春・・・新しい生活へ

今年は桜の開花が早く、満開の桜が春を感じさせて

くれます。桜の木も1年かけて花を咲かせる準備をしてきました。皆さんは1年間でどんな花を咲かせることができましたか？今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大による休校期間が約2ヶ月あり、本格的に始動したのは6月でした。学校が再開されても、「新しい生活様式」の中で以前のように自由に生活できたわけではなく、たくさんの制限の中で過ごしてきました。しかし、その中でも皆さんは様々な成長を感じることができているのではないのでしょうか。自分で起きれるようになった、成績が上がった、部活動を頑張った、皆勤だった等、一人ひとり、できるようになったことは違っても確実に成長しています。成長し続けている自分を信じ、目標をしっかりとって、新学期を迎える準備をしましょう。



保健室利用状況

令和2年度一年間の保健室利用状況です。



	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
ケガ	—	—	26	19	23	30	13	18	11	14	6	160
病気	—	—	64	42	39	35	13	19	11	21	9	253
相談	—	—	34	20	7	15	14	8	9	21	2	130
合計	—	—	124	81	69	80	40	45	31	56	17	543

休校期間が明けた6月は保健室の利用が最も多くなりました。休校期間で3ヶ月もおうちで過ごさなければならなかったことが大きく影響していると思います。病院受診が必要なけがも多く、全体で33件（1年：20件、2年：10件、3年3件）でした。登校日数が2ヶ月（休校期間）少なかったにもかかわらず、昨年より5件増加しています。体育や部活動前のストレッチ等をしっかり行い、運動するようにしましょう。

病気での来室は「頭痛」での来室が一番多かったのですが、感染症対策により保健室での休養ができなかったのもそのまま早退になることが多くなりました。しかし、よく話を聞くと、睡眠不足だと思われる生徒も多く、保健室で1時間ぐっすり寝ると回復する様子が多く見られました。これまでも『睡眠不足』の問題が取り上げられていました。勉強することも大事ですが、自分自身の体調管理にはもっと気を配ってほしいと思います。また、携帯・インターネット・SNSの利用状況からも、睡眠不足の問題が考えられました。時間を有効に使い、生活習慣を整えて健康な学校生活が送れるように心がけてください。

休校期間後には「やる気がでない」「なんとなく不安」といった相談も増えました。新型コロナウイルス感染症が皆さんの心に影響しているのだと考えさせられました。

これからもみなさんにたくさん声をかけ、いつでも誰でも利用できる保健室にしていきたいと思います。みなさんも気持ちよく保健室が利用できるようご協力をお願いします。

保護者の皆様へ

今年度も保護者の皆様にはたくさんのご協力をいただきありがとうございます。

ございました。いつでもご相談いただけるよう保健室でお待ちしています。何かありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。今後ともご協力よろしくお願いたします。



4月7日（水）始業式 必ず検温・記入して検温カードを持ってきましょう。