



あっという間に3学期が終わろうとしています。3学期、そしてこの1年間はみなさんにとってどうでしたか？充実させることができたでしょうか。

もうすぐ春休み、新学年、新クラス・・・環境の変化を楽しみにしていたり、不安を抱えていたりするかと思います。新たな学年や自分の夢・目標に向けての準備期間として時間を大切に、家族ともいつも以上にコミュニケーションをとれるといいですね。新年度、笑顔で登校してくれることを願っています♪

## 知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）  
活動しているとき  
緊張しているとき  
ストレスを感じている  
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）  
休息しているとき  
回復しているとき  
リラックスしている  
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない  
だるい



体が疲れて  
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ  
がする

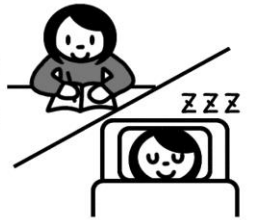


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き  
夜はよく休む  
メリハリのある  
生活をする



・食事はゆっくりと  
よくかみ、いろい  
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい  
のお風呂にゆっくり  
入る



## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

### 保健室利用者数

けが	333人
体調不良	711人
保健室登校	0人
健康相談	50人
その他（爪切り等）	46人
合計	1140人



☆

定期健康診断の結果受診が必要となった生徒の受診率です。秋から比べると受診率は増えていますが、未受診の生徒もまだ多いです。

視力や歯科は放っておいても治りません。病院で診てもらい、万全な状態で新学年を迎えて欲しいものです。

その他にも体調のことで気になることがあれば春休みを使って早めに受診しておきましょう。

けがの理由では『擦り傷』が最も多く、次いで『突き指・捻挫・打撲』の来室が多くありました。体育や部活動時には一生懸命になるあまりけがをすることも多々ありますが、けがをしない・させないという周囲への配慮や注意力も大切です。

病気の理由では『頭痛』での来室が最も多く、次いで『風邪症状』、『だるい』、『腹痛』の順に来室が多くみられました。病気で来室する人の中には心因性（ストレスなど）が原因のこともあります。自分の心身と向き合い、心配なことがあれば相談をしましょう。

### 受診状況

歯科		視力	
1年	75.5%	1年	78.6%
2年	72.0%	2年	75.6%

