

この頃に降るやさしい雨を甘雨(かんう)といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。皆さんにもこの甘雨のように、いろいろな人の温かい思いが注がれているはず。さあ、慣れ親しんだ教室やクラスメートとすごすのも、あとわずか。今年度の1年、心もからだも元気にすごせたか、振り返ってみましょう。



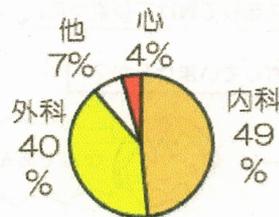
この1年間の保健室

あなたは何回利用しましたか？(2月末まで)

1 全体の傾向

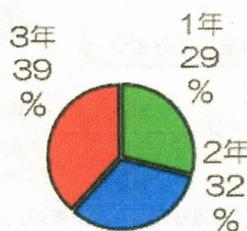
●のべ人数●

内科的なもの 510人
外科的なもの 425人
眼・耳・皮膚・歯 72人
心の不調 46人
計 1053人

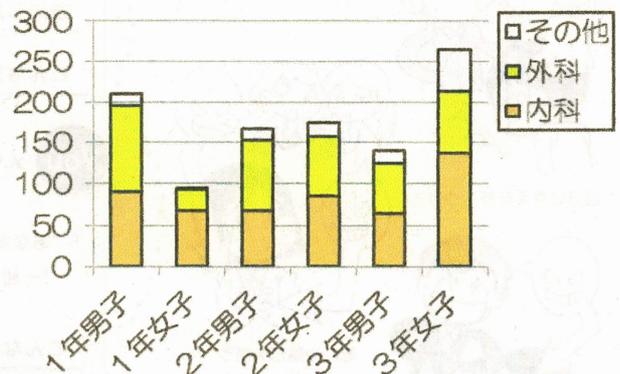


●1人平均来室回数●

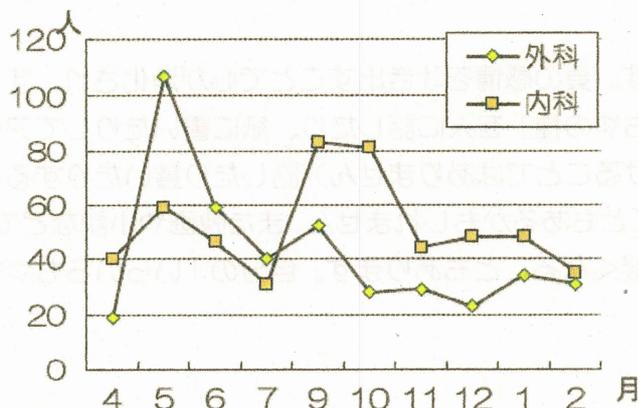
1年 2.5回
2年 2.8回
3年 3.3回
全校 2.9回



2 学年別



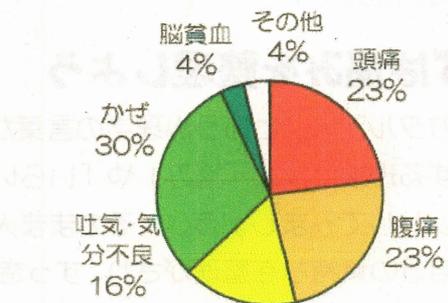
3 月別



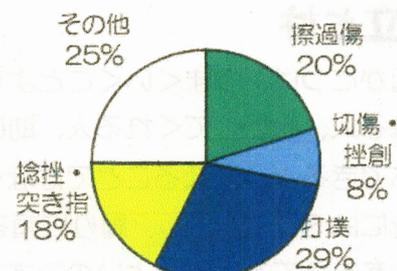
来室者合計は1000人を超え、特に1年男子と3年女子が多かったです。元気なのに保健室に来るのは2年でした。けがの内訳では打撲やバレーバスケットでの突き指、サッカーや体育大会での擦り傷が多かったです。9月10月にはインフルエンザA型、1月にはB型が流行し、2年生は2クラス学級閉鎖になりました。

自分の健康は自分でしっかり守りましょう。

4 傷病別



●外科



●●自分に上手に向き合おう

思春期はころと体が大きく成長し、悩みごとが増えてくる時期です。人からどう思われているかが気になったり、嫌われたくないからと友達に思っていることが言えなかったり、家族の一言をうるさく感じたり、自分のことがいやになったり、もやもやすることはありますか。先のことを考えて不安になることもあるでしょう。

保健室にはときどき、気になる来客があります。友達同士、ふざけてからんでいるつもりでも、相手のところや体を傷つけていないか、振り返ってみることも大切です。また、友達関係がうまくいなくて、どうしたらよいかわからないという悩みも多く聞きます。誰とでも仲良くするのはむずかしいことです。仲良くできなければ、あいさつを交す位の、ほどよい距離をとればよいのです。失敗しながら少しずつ学んでいきましょう。

こんなことをしていませんか？



自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Iメッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

まずは悩みを整理しよう

「カタルシス」という心理学の言葉があります。負の感情を吐き出すことで心が浄化され、すっきりする現象です。「悩み」や「いろいろもやもやの種」を人に話したり、紙に書いたりしてアウトプットしてみましょう。（そのまま人にぶつけることではありません）話したり書いたりすることで自分の気持ちを整理がされ、すっきりすることもあるかもしれません。また映画や小説などで、登場人物と怒りや悲しみを共感することで心が軽くなることもあります。自分の「いろいろもやもや」とはうまくつきあっていきましょう。

自立とは

何かにつけ、うまくいくことより、うまくいかないことの方が多いですよ。でも一緒に喜んでくれる人、心配してくれる人、助けてくれる人が必ずいるはず。自立」というのは一人で何でもできるようになることではなく、自分を支えてくれる人を増やすという意味もあります。困った時にはSOSを出し、周りに頼ることはとても重要なことです。支えてもらったら、いつかはだれかを支えてあげればよいのです。

すぐ新学期を迎えます。温かい「笑い」のあふれる元気なクラス、学校にしていましょ。