

# ほけんだより 2月号

2023. 2. 2  
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



～1月の保健室～ (全校生徒：521人)

	1/10 (火)	1/11 (水)	1/12 (木)	1/13 (金)	1/16 (月)	1/17 (火)	1/18 (水)
欠席人数	35	41	38	38	43	37	36
保健室来室者数	0	1	2	0	0	1	0
保健室で1時間休養した人	0	1	1	0	0	1	0
	1/19 (木)	1/20 (金)	1/23 (月)	1/24 (火)	1/25 (水)	1/26 (木)	1/27 (金)
	36	35	49	37	45	39	43
	3	3	3	2	0	5	3
	0	1	1	2	0	2	0
	1/30 (月)	1/31 (火)	※欠席人数に出席停止者数は含まれていません ※1/10 は始業式				
	47	39					
	3	4					
	1	1					

## 1月の様子、2月は花粉症の対策も

1月上旬は暖かい日もありましたが、中旬には大寒波にも襲われ、気温差が激しい1か月でした。体調を崩してしまう生徒が多く、特に週明けは欠席者も多かったです。市内の小中学校ではインフルエンザA型が流行した学校もありました。これから花粉症の時期もやってきます。環境省の発表によると、中国地方ではスギ雄花の量が過去10年で最大値を超える観測値が報告され、今年のスギ花粉飛散量は極めて多くなる予想とのことです。花粉症の人は早めの対策が必要です。



さて、3年生が卒業するまであと24日となりました。3年生と過ごすことができる残りの日々を、大切にしていきたいと思う今日この頃です。

## 1月の身体測定を実施しました

全学年、1月の身体測定を実施しました。男子生徒は特に身長が伸びていて、びっくりした人もいないのではないでしょうか。みなさんの成長を実感できる素敵な時間でした。測定結果は、1・2年生は随時、3年生は学年度末に配付しますのでご覧ください。欠席等で身体測定を受けられなかった人は、休み時間に測定できますので、各自で保健室に来てください。

## お知らせ

2月6日(月)・7日(火)の2日間で、2年生対象に救急救命講習を実施します。防府市消防本部東出張所の消防士さんを講師に迎え、保健体育の授業の一環として、心肺蘇生の方法、AEDの使い方などを学びます。いざというとき、勇気をもって、人の命を助ける行動ができる国府中生になってほしいと願っています。





# ストレスチェック！



あてはまるものに☑してみよう



いくつ☑が合ったかな？

1	朝、すっきり起きられない	
2	夜、なかなか眠れない	
3	夜中に目が覚める	
4	頭が痛くなる	
5	胃が痛いときがある	
6	下痢や便秘になりやすい	
7	肩がこっている	
8	食欲がわかないときがある	
9	つつい食べ過ぎてしまう	
10	ため息が出るときがある	
11	イライラする	
12	カッとなったり、怒りっぽくなったりする	
13	人と話すのがめんどくさい	
14	授業や勉強に集中できない	
15	毎日が楽しくない	



## ☑の数が0～5こ

**あなたのストレスはまだ軽めです。**

ストレスを感じた時には、好きなことをするなど  
早めに解消させましょう！

## ☑の数が6～10こ

**あなたはストレスを感じています。**

早めにストレスを解消できるように、原因は何  
か考えてみましょう。

## ☑の数が11～15こ

**あなたはストレスを強く感じています。**

周りの人に相談してみましょう！保健室にもぜ  
ひ相談に。一緒に解消方法を考えましょう。

## そもそも、ストレスってなんだろう？

○外部からの刺激や圧力を受けながら生活している状態を「ストレス状態」、  
それを引き起こす原因を「ストレッサー」という。

○ストレスには『いいストレス』『よくないストレス』がある。



### 例えば、「サッカーをする」というストレッサーの場合

サッカー好き！楽しみ！  
がんばろう！

いいストレス



サッカーは苦手だな・・・  
やりたくないな。

よくないストレス

○いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていく。

よくないストレスは、たまっていくと、心だけでなく体にも影響が出てくることがある。

○「ストレス解消」や「ストレス発散」というように、ストレスを減らすなど、日々ストレス  
と上手に付き合っていく、心と体の調子を自分でコントロールしていくことが大事。



## 自分に合うストレス解消法を見つけよう！

