

保健便り 12月号 NO. 3

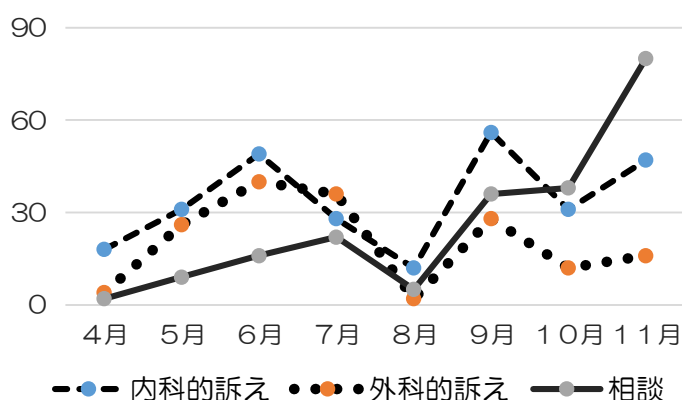
2016年12月19日
田島高校保健室

新たな年を迎える前に今年一年の健康について振り返ってみましょう

- 起床時間・就寝時間・食事時間（朝食・昼食・夕食）を決めて、規則正しく生活できた。
- 1日30分以上、汗をかく程度の運動を行うことができた。
- 自身のストレスに気づき、ストレス解消に努めることができた。
- けがや病気をすることなく、1年間を過ごすことができた。または、けがや病気のときに、身体を休めたり、医療機関を受診したりと適切に対処することができた。

※チェックがつかなかった項目は、今後の健康課題としましょう！

保健室利用者数（月別）



内科的訴え

- 1位 頭痛 141名
- 2位 腹痛 121名
- 3位 吐き気・嘔吐 96名

外科的訴え

- 1位 打撲 37名
- 2位 切傷・裂傷 36名
- 3位 鼻出血 22名

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
内科的訴え	18	31	49	28	12	56	31	47
外科的訴え	4	26	40	36	2	28	12	16
相談	2	9	16	22	5	36	38	80
合計	24	66	105	86	19	120	81	143



保健室利用者が多い月は、11月（143名）→9月（120名）→6月（105名）でした。内科的訴えは9月（56名）、外科的訴えは6月（40名）に多く、相談は11月（80名）に多く見られました。内科的訴えで最も多い頭痛や腹痛の症状は、寝不足・冷え・ストレスなどに伴うことがあり、普段の生活習慣を整える必要性やストレスの対処スキルを身につける必要性を感じました。外科的訴えで多い打撲や切傷・裂傷は、不注意が原因によるけがも少なくありません。命に関わるような大きなけがはありませんでした。来年も大きな傷病なく、楽しい学校生活を過ごしてほしいと思います。

2017年1月から3月までのスクールカウンセラー来校日

1月 11日（水）、18日（水）、25日（水） 保護者の方のカウンセリング予約は
2月 8日（水）、15日（水）、22日（水） 担任または養護教諭へご連絡ください。
3月 15日（水）