

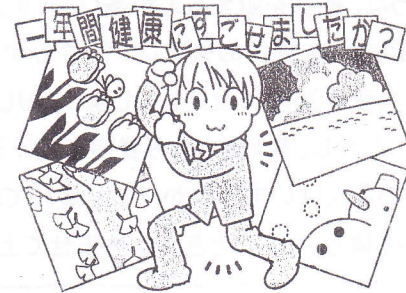
宇都宮市立鬼怒中学校 保健室

H23. 3. 24

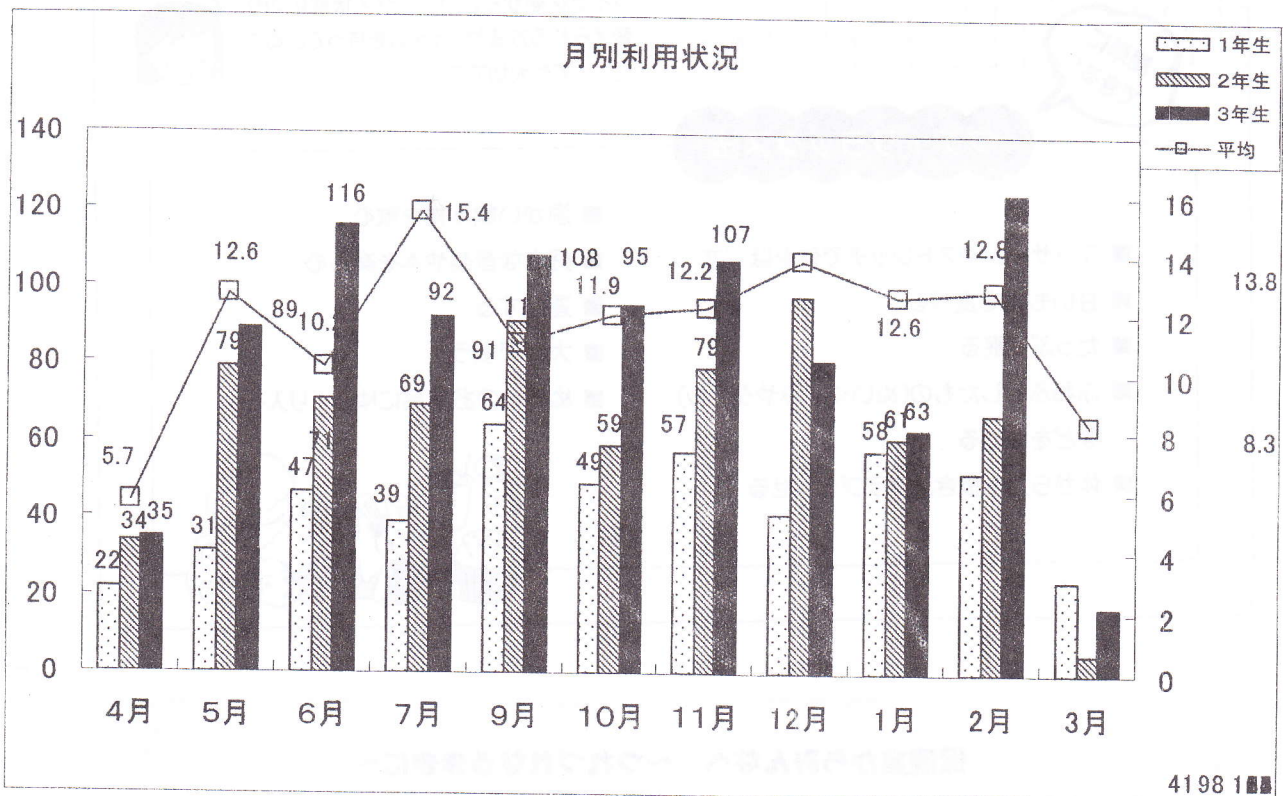
大きな地震から2週間が過ぎようとしています。
まだ、落ち着かない日々が続いていますが、毎日少しずつ
復旧が進んでいます。

明日からの春休み、少しゆっくりとこの1年間を振り返り
みんなも、少しずつ成長していることを感じてください。

そして、来年また大きくなれるよう、目標を立ててみましょう。



1年間の保健室利用状況



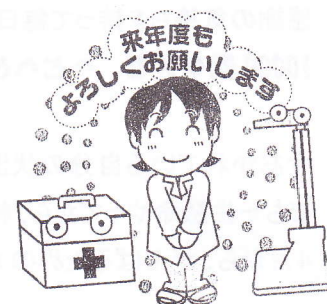
1年生の総来室人数は 484人。 2年生は 713人。 3年生は 928人でした。

総来室人数は 2,125人。 一日平均来室人数は 9.1人。 一人当たり 3.4回来たことになります。

外科的訴えの来室は 1,011人

内科的訴えの来室は 1,240人でした。

たくさんの方が利用する保健室。みんながマナーを守って
みんなが気持ちよく使えるよう来年もよろしくお願ひします！



不安な気持ちになっていませんか・

保健室に来る人の中には、地震の後、眠れない、不安になってしまう、食欲がない、イライラしてしまう。というような、症状を訴える人が多くいます。

あのような震災の後には、体や心が不安定になることがあります。大人の私でも余震がくると不安になったり、小さな音に過敏に反応してしまったりします。このことは、自分を守る自然な症状で、ほとんどは一時的なものです。しかし、無理をしたり我慢を続けることで、症状が長引いてしまうことがあります。つらい気持ちを1人で抱えている人はいませんか？少し疲れているのに、我慢している人はいませんか？

心も体も、つらいときには休ませてあげることが必要です。保健室でも、話を聞きますよ。

ストレス・マネジメント

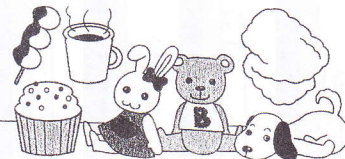
簡単に
できる！

プチ・リラックス法

- マッサージやストレッチで体をほぐす
- 甘いものを食べる
- たっぷり眠る
- ふわふわしたもの(ぬいぐるみやタオル)などをさわる
- 体から力を抜き、ブラブラさせる
- 温かい飲み物を飲む
- 好きな音楽や本を楽しむ
- 運動する
- 大声で歌う
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る



「ストレス・マネジメント」とは、心と体の健康を保って元気に過ごせるように、自分のストレスをコントロールすることです。イライラ状態から、リラックス状態に切り替えられる方法やアイテムを持っていることはとても大切です。



保健室からみんなへ ～つれづれなるままに～

明日から春休み。とはいってもなんとなく落ち着かない日々が続きますが、被災地の人はもっと眠れない日々を過ごしているのだと思うと、苦しい気持ちになります。

それでも、今ここでやれることを一生懸命やっていることが、そして思いやりをもって、感謝の気持ちを持って毎日を送っていくことが大切なのではないかと思います。

10000回ダメで へとへとになっても 10001回目には 何か 変わるかもしれない
(Dreams Come True 何度でも)

今おかれている自分の状況は、もしかしたら思った通りじゃないかもしれないけど、それでも一生懸命やってたら、絶対努力は実る日が来ると思って。

4月から、がんばるための力をためる春休みになりますように。