

いのち・からだ・こころ通信

大分県立日田高等学校 保健部 2021. 3. 19 No11

昨年度の今頃は緊急事態宣言の下に休校措置となり、予定されていたクラスマッチも中止となりました。一体いつになったら皆さんと通常の学校生活が過ごせるようになるのかと、とても不安な日々を過ごしていたことを思い出しています。

今年度も学校行事や部活動・授業・昼休みの過ごし方などいろいろな面でこれまでと違い「新しい生活様式」を「あたりまえのこと」として実行できるように努力した1年間でしたね。

現在、皆さん一人一人はもちろん、大分県民一丸となって感染症予防対策をしっかりとしているので、「ステージⅠ」となり昨年の今頃のような「先の見えない不安」は軽減しています。

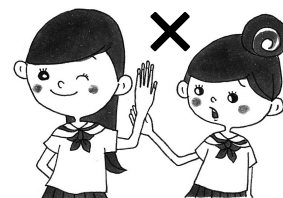
でも今後も継続して、様々なウィルスに対しては「正しく恐れる」ということを念頭におき、「安心・安全」な学校生活を過ごして2020年度を「いい気持ち」で締めくくり、2021年度への希望を持ち、飛躍できるように「からだ&こころ」の準備をしていきましょう。

来週は、今年度最後のクラスマッチ！

ケガの予防に努め、いい思い出をつくろう。

今日、帰ってからの過ごし方…

- ☆ 夕食は**9時までに済ます**。
- ☆ 遅くても**0時までには寝る**。
睡眠不足は事故の原因になります。十分な睡眠をとりましょう。
- ☆ **爪（手足）を短く切りそろえておく**。
長い爪は、自分がケガをするばかりでなく、相手にもケガを負わせます。



クラスマッチ当日は…

- ☆ 起きたらすぐに、**健康チェック！**
- ☆ 必ず**朝食**を食べてくる。
- ☆ **排便**を済ませておく。
- ☆ **水分補給**をこまめに行う。
- ☆ **準備運動**を念入りに行う。

健康チェック ～検温も行いましょう～

毎日記録している健康観察用紙をクラス担任に提出。

チェックがつかなければ、元気に参加しよう！

参加について不安がある時は、保健室まで相談にきてください。



試合が終わったら…

整理運動、うがい・手洗い、早めの就寝 疲労回復に努めましょう。

この1年間・・・健康で安全に過ごせましたか？



先日、私が若いころからお世話になりたくさんのことを学ばせてもらった養護教諭の先輩 A さんが天国へと旅立たれました。闘病生活が長かったので、「いつかお別れの日はくるんだ」とわかってはいましたが、本当に残念で淋しくて悲しくてたまりません。

亡くなる数日前に zoom を活用して一緒に研修会に参加できました。離れていても少しだけ顔を見ながら久しぶりに話すことができたことが、せめてもの救いです。

地元の中学校で性に関する講演会の講師として壇上に立つ予定があったので、後日その講演会を DVD で見させてもらって、私も学びたいと楽しみにしていました。亡くなる数日前まで講演会の準備に余念がなかったことを、お通夜で知りました。

在職中も、退職後も「性という字は心を生かすと書く。心を生かすために、命のこと、体のこと、生きることを学ぶのだと思う」という思いでいのちや性に関わることを伝え続けた A さんの思いを引き継ぎ、私も皆さんが、これからも「いのち・からだ・こころ」について学びを深めていき、「豊かな人生って何だろう」と試行錯誤しながら歩いていけるように、あらゆる場面で伝えていこうと思っています。「一日一生」の精神で 2021 年度も過ごしていこうと決意しました。

「あれ？いつもと違う・・・」「自分だけででなんとか解決できると思っていたけど、なかなかいつもと同じような感じに戻れない・・・」と一人で考え込んでいたり、からだのこと・その他のことで聞きたいことや困っていること等があれば、保健室に気軽に来てくださいね。皆さんが健康で安全に安心して学校生活を過ごしていけるように、保健室からいつも見守っています。

春休みを利用して、治療・検査等に行きましょう



歯科治療について

歯科検診結果を2学期末に配布しました。治療・受診済みの用紙が少しずつ届いています。新年度に入ればまた検診は行われますが、時間を作って、春休み中に受診することを勧めます。
「なんでも早目はやめの治療」が大事です。



視力について

「最近黒板の字が見えにくい」「ぼやける」「目が疲れやすい」など感じている人は、いませんか？頭痛・肩こりの原因にもなりますよ。スマートフォンやiPadなど電子機器画面の見すぎにも気をつけてね。矯正視力調整が必要な人は4月からの学習に備えて、受診しておくことを勧めます。