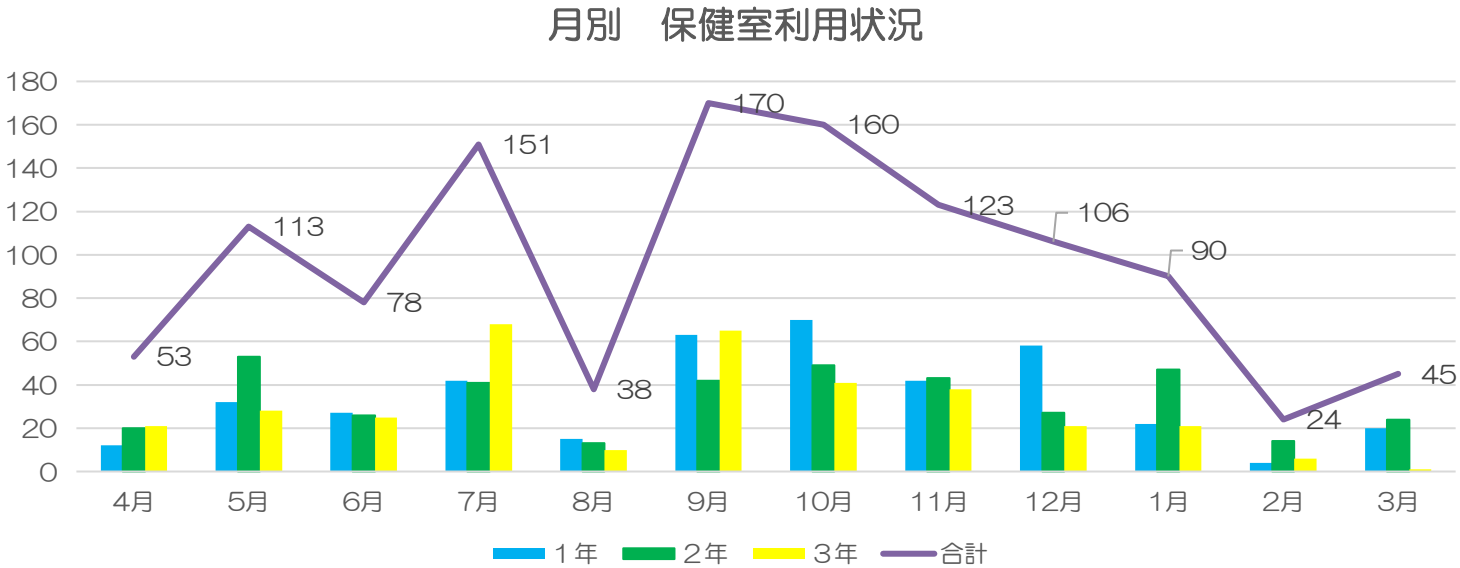
北高 SMILE

第12号
令和7年3月発行
長崎北高校保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期を迎えます。この1年を振り返って何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったこと？悔しかったこと？それとも、何かやり残したことでしょうか？
新しい学年、気持ちのよいスタートができるように、残りの期間を有意義に過ごして行きましょうね。

令和6年度保健室利用状況

令和7年3月17日 現在



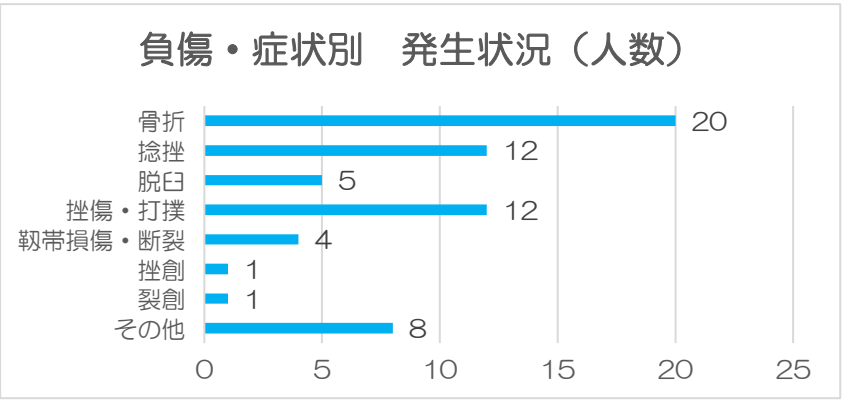
○来室総数　のべ **1151人**（学年内訳　1年生 407人　2年生 399人　3年生 345人）

○内科的には**①頭痛②気分不良・倦怠感**で来室する人が多かったですが、その背景に悩みを抱えている生徒も多くいました。心と身体は繋がっています。適度に気分転換をし、ストレスを溜めないように心がけましょうね。「原因はわからないけど、なんだか調子が悪い」「話だけでも聞いてほしいが、誰に言えばよいかわからない」そんな時は、保健室に顔を出してみてください。

日本スポーツ振興センター給付状況

発生件数	63件（前年比　-6件）
給付件数	213件（前年比　-17件）
給付総額	3,253,703円

○全体の9割が部活動における負傷です。
○今年度、怪我をしたが、申請をまだできていない人は早めにお知らせください。



新年度を迎える皆さんへ

春休みはアッという間に過ぎ、いよいよ４月からはまた新しい一年がスタートします。

あと１年・２年、北高生全員が充実した学校生活を送るためのアドバイスとして読んでくれたら嬉しいです!!

日頃、なかなか忙しく身体の声に耳を傾けられない人も。春休みにはしっかりと身体と心のメンテナンスを行い、新年度への準備をしていきましょう。

最高学年になる2年生の皆さんへ　～準備はいいかい？？～

いよいよ最後の年を迎えますね。きっと進路実現や最後の学校行事に向け、みんなで力を合わせて乗り越えていくことでしょう。

これからは将来に向け、決めなきゃいけないこと・やらなきゃいけないこと・逃げたらいけないことが、容赦なく降りかかってくるかもしれません。そんな時、頭と心がモヤモヤっとパニックになったら、まず、

「まっさらな紙にモヤモヤを書き出すこと」をやってみて。

書くのが面倒くさい…時間の無駄…と思うかもしれませんが、これは心理学の実験でも証明されている頭と心の整理法なのです。まとまってなくてもいい。言葉や字が汚くてもOKですよ!

まずは自分の中にあるモヤモヤを思いっきり外に吐き出してみましょう。

また、「こうなりたい」「これを頑張りたい」という内容も、紙に書くことで、脳幹の網様体賦活系と呼ばれるところにある細胞を刺激して、大脳皮質に「実行しろ」という信号を出すそうです。

たくさんの試練が待ち受けているであろう来年度も、ストレスを上手に発散しながら乗り越えていきましょうね。

後輩ができる1年生の皆さんへ　～北高に慣れた今だからこそ～

北高に入学し、１年が経とうとしていますね。保健室に来たり、廊下ですれ違うその表情からも、北高生活に慣れ、少しホッとしている様子が感じられます。

４月からは後輩が入ってきます。みんなが１年前、ドキドキの中に見たかっこいい先輩たちの姿を、今度はみんなが見せる番ですね。かっこよさというものは見かけだけではありません。何事にも真剣に一生懸命向き合う姿、当たり前のことを当たり前にスマートにこなす姿こそ、かっこよく見えるのです。

そのような行いができるのも健康な体と心があってこそ!!

北高生活に慣れてきた今だからこそ、今一度、**食事・睡眠等の基本的な生活習慣**を見直してみましょう。

入学当初はできていたはずなのに、最近、おろそかになっているものはありませんか??

あと2年間の北高生活をどう過ごすかで、これからの人生の礎（いしづえ）ができると思います。

どんなに楽しい時も１%の冷静さをもって、常に今の自分と向き合ってみてくださいね。

４月から健康診断が始まります。～春休みのうちに必要な治療を～

昨年 4～6 月に実施した健康診断で「要受診」と診断されたのに、まだ病院へ行けていない人は必ず、この春休み中に受診をお願いします。

特に、視力・歯科は毎年、受診率が低い項目です。新年度、良いスタートが切れるようしっかりと身体の調子も整えていきましょう。健康診断結果で不明な点があれば、いつでも保健室に聞きにきてくださいね。