

ほけんだより



令和2年2月28日

流山市立西初石中学校 保健室

それぞれの道を
進む時が来ました



気づけばもう3月です。この1年間はいかがでしたか？
元気で楽しい学校生活を送れましたか？3年生の皆さんはいよいよ西中を卒業ですね。少し早いですが、卒業おめでとうございます。

4月からは新しい場所での新しい生活のスタートですが、何といっても体が資本！健康に気をつけて、それぞれの夢に向かって突き進んで下さい。

1・2年生の皆さんは新学期がスムーズに迎えられるよう春休みは自分の健康について見直し、体調を整えましょう。

今年度の保健室利用状況

今年度の保健室への来室は、この様になりました。(2/28付)
来年度も、普段の生活から自分の健康管理を心がけられるといいですね。保健室もサポートします♪

利用件数

827 件



具合が悪くて来た人

404 人



一番多かった病気
頭痛

けがの手当で来た人

423 人



一番多かったけが
すり傷

来室者が多かった月

9 月



来室者が多かった曜日

火 曜 日



先生、
どうしたら
背が
伸びる？



3月9日は「ありがとう」の日

39（サンキュー）と
読むことから

「ありがとう」という言葉は、形容詞の「有り難し」が変化したものです。「有る」のが「難い」ということから、「滅多にない」「珍しくて貴重だ」というのが本来の意味です。



まわりの人が自分に何かしてくれたとき、自分を支えてくれたとき・・・「ありがとう」というのは、滅多にないくらい大切な行為に対して深く感謝する気持ちを表す言葉なのです。

「ありがとう」と心の中で思っている相手には伝わりません。普段恥ずかしくて「ありがとう」といえない人も心を込めて「ありがとう」と伝えてみましょう。きっとあなたの気持ちは相手につたわります。

健康ってなんだろう？



みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？

早寝早起きをする、カゼをひかないこと…。人によって様々だと思います。卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時にいける保健室はないかもしれません。

あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守るみなさんでいてください。そして、困ったことや悩みがあれば、いつでも相談しに来て下さいね。みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう、願っています。



～保護者の皆様～

1年間学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

この1年間、幸い大きな事故もなく、無事に1年を終えることが出来ましたのも、保護者のみなさまがご家庭でお子様の様子をしっかりと観察して小さなサインも見逃さずにいてくださったおかげです。これからも、今後とも生徒の支援に尽力していきたいと思ひます。

巣立ちを迎えたみなさんに贈るメッセージ

自分の健康は自分で守る

これまで学校生活の中でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これから自分の人生を作っていくためには、今まで以上に健康管理が重要になります。多少つらいことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り切れることも多いからです。

健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。



自分の行動に責任を持つこと

あなたのすることは、自分だけでなく、まわりの人にも影響を与えるものだということを、いつも頭の片隅に置いて行動してほしいと思います。それが、自分の行動に責任を持つということです。

何か行動を起こすときには、自分の「今」だけでなく、「これから」も考えてみましょう。1年後、5年後、10年後にどんな自分でいたいかを思い浮かべて、その自分にふさわしい行動を選べるといいですね。

自分の人生を大切にすること

これから先、みなさんの人生には、いろいろなことが起こると思います。願いどおりにならないことは、たくさんあります。思うようにならないことが続いて、何もかも投げ出したくなることもあるでしょう。

それでも、たった一度きりの、あなたの人生なのですから、投げやりにならないで大切に過ごしてほしいと思います。ずっと先になって振り返ったとき「いろんなことがあったけど、一生懸命生きた、いい人生だったなあ」と思えるように。



この1年はどうでしたか？

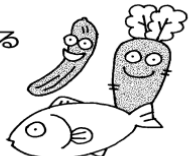
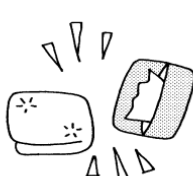
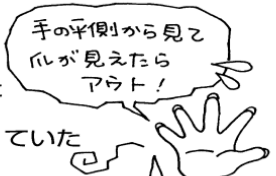
健康生活成績！？

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的！ さあ、何点とれるかな？

合計

点



何でもよく食べたかな？ ①好ききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた 	人との関わりは？ ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関わられた 
食後の歯みがきができた？ ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた 	ハンカチ・ティッシュ持てた？ ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた 
外出後の手洗い・うがいは？ ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった 	爪は伸びていなかった？ ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた 
毎日の排便(うんち)は？ ①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した 	テレビ・ゲーム・パソコンは？ ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた 
朝の目覚めは？ ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ！ 	朝ごはん食べたかな？ ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた 

※ ①は1点、②は2点、③は3点、満点が30点です！