

Always Smile



卒業式

北中学校 保健だより
令和6年3月

もう3月ですね。3年生は卒業目前、1・2年生は間もなく進級を迎えます。今年度は、どんな一年間でしたか？長かったコロナ予防対策の日々がやっと終わり、中学校でしかできないことを、たくさん経験することができたのではと思います。

体調不良で来室した3年生の生徒に早退を促すと、『もったいない、(登校できるのは)あと少しですよ！』と言われました。確かに！残りわずかですが、最終日まで大切に過ごしたいですね。



3月の保健目標

健康生活の反省をしよう！



一年間の締めくくりの月ですね。保健室では皆さんに健康であってほしいという思いを込めて、この「Always Smile」や「トイレ掲示」を通して、健康に関するさまざまな情報を掲載してきました。自分の体や健康に目を向けることができたでしょうか。

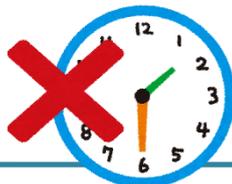
一年間を振り返ろう！

心も体も健康に
過ごせたでしょうか？

- 毎日(土日も)必ず、朝食を摂った。



- 就寝時刻が、12時をすぎることにはなかった。



- 一日30分以上、息が弾む位の運動をした。



- いつもすっきり排便があった。
(バナナうんちならなおよい)



- 定期的に歯医者へ行き、健診を行った。



- 『きれいに洗う』を意識して、手洗いを行った。



- SNS上でトラブルを起こさなかった。トラブルにも巻き込まれなかった。



- 自分に合ったストレス解消法がある。



- 自分を大切にすることができた。



保健室利用者 延べ人数(4月~2月27日)

- ☆ 内科(体の不調): 延べ **1330**名
☆ 外科(けが): 延べ **400**名

圧倒的に、体の不調での来室者が多かったです。睡眠が健康のカギとなります。よい睡眠がとれるよう生活を見直しましょう！

やってみよう リフレーミング!

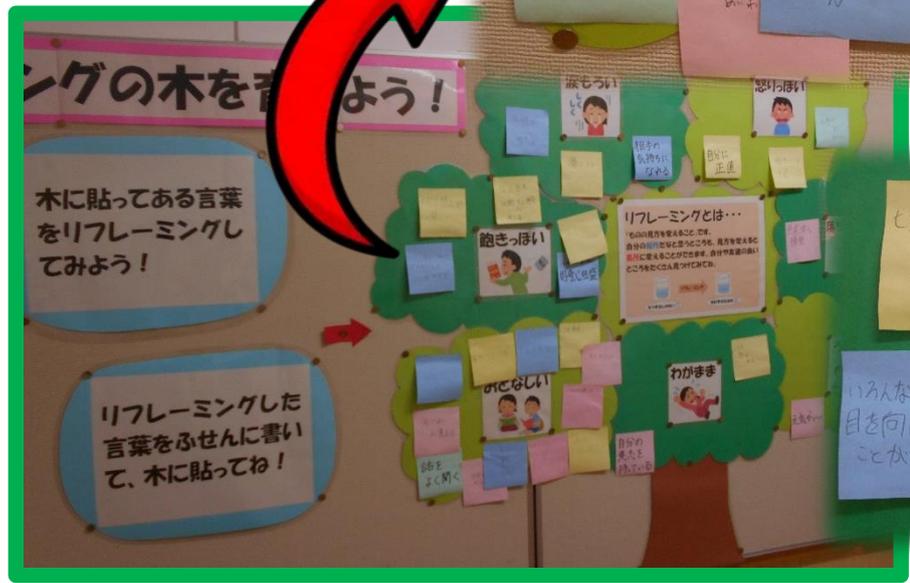


リフレーミングとは、考え方や視点を変えることで、問題や悩みをポジティブなものに変換したり、新たな解決策を見つけたりする方法です。また、他者の長所に気付くことができたりもします。

保健室の前に「リフレーミングの木」が掲示してあります。保健室を通りかかった時は、リフレーミングに挑戦してみてください。また、皆さんがリフレーミングしたものが、付箋で貼ってあります。ぜひ、見に来て参考にしてください。



あなたは、「落ち込みやすい」をどう、リフレーミングしますか？



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます!



私は、皆さんが中学校入学と一緒に、小学校から中学校へ赴任しました。あの小さかった皆さんがこんなにも大きくなり、本当に感慨深いものがあります。あの頃は言葉でうまく表現できなかった「何か」を、今では懐かしく話してくれることがありますね。そんな姿を見て、心もしっかり大きく成長したんだなあととても嬉しくなります。

これからそれぞれの進路へ、新たなスタートをきって前に進んでいくことと思います。どうか、これからも自分の心と体を大切にしてください。時には逃げたり、休んだりしても大丈夫です。皆さんはきっとすてきな大人になります。自分を信じて！

ずっと応援しています。

保健室 竹内暁子

