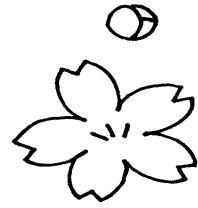


保健だより

大泉学園中学校保健室

3月号 H.29.3.24



3月の保健目標

今年度の生活を振り返ろう



～今日は春でも、明日は冬!?～

□ 体調管理にご注意ください

ようやく、日中は日差しが少し暖かく感じられて、風の冷たさもゆるんできました。でもまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉がありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日が“日替わり”でくることがあるので要注意。暖かいと思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしておくで安心です。

毎朝の天気予報は要チェック！その日の気温に応じて下着等で服装を調節し、体調を崩さぬよう気をつけましょう。

この1年間

心身の健康に **気をつけて** (O)Xチェックしてみよう。() 氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉は ほぼほぼ 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ✨ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WHAHA HA</p>

1年間の保健室利用状況 (平成29年3月21日現在)

保健室来室者数 (のべ人数)

	1年			2年			3年			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
内科	311	183	494	183	257	440	70	176	246	564	616	1180
外科	192	130	322	148	109	257	77	86	163	417	325	742
その他	50	25	75	62	6	68	11	17	28	123	48	171
合計	553	338	891	393	372	765	158	279	437	1104	989	2093

※その他は相談等です

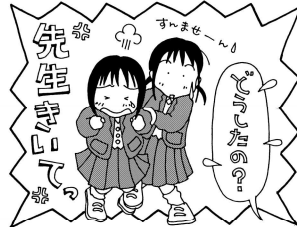
〈内科的来室理由〉 第1位 腹痛 第2位 頭痛 第3位 気持ち悪い
 〈外科的来室理由〉 第1位 打撲 第2位 すり傷 第3位 捻挫

1年間で、のべ2093名が保健室を利用しました。今年度に多かった、ふざけによるケガ等は各自の注意で防ぐことができます。男子のみなさん、必要以上にベタついたり、からみあったりするのはそろそろ卒業しませんか？

◆◆◆学園中保健室の風景◆◆◆



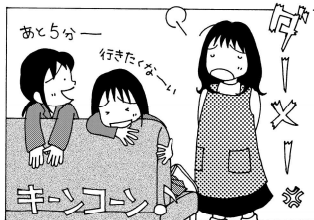
スースー
気持ち良く
寝ている子
多数...



何？
何？
どうしたの？



毎日身長を測り、喜んで来ている...



人の前で発表しなければいけない授業の時にこういう子がよく来ます...



あつたら私も飲みたい...

1新学学期に向けて

今日で3学期も終わり、4月からは新しいクラスで新学学期が始まります。新しいクラスはどんなクラスだろう？みんなと仲良くできるかな？友達はあるかな？など、ドキドキしている人もいるかもしれませんね！

そこで、皆さんよりもちょっぴり(!)長く人生経験を積んでいる私から、新しい人間関係を作る上で大切なポイントを伝授しましょう！

ポイント1: 口角(口の両端)を1mm上にあげよう⇒穏やかに微笑んでいる顔つきになる。穏やかな顔の人には話しかけやすいものです。1cm上げてしまうと、『ミッキー』になってしまう... ご注意を！

ポイント2: さわやかな笑顔であいさつをしよう⇒第1印象が大事、初めて目が合った時に『これからよろしくね』と声をかけてみる。そんな勇気ない~という人は、微笑んで会釈をするだけでも良い。

ポイント3: 自分から話しかけてみよう⇒お笑い芸人の斎藤さんは、人から話しかけられるのをじっと待っていたら、結局ほとんど誰とも話すことなく高校時代が終わってしまったそうです。人から話しかけられるのをじっと待ってないで、勇気を出して周りに話しかけてみようヨ！『休日は何をしている？』『給食で好きなメニューは何？』等、会話のきっかけはいくらでもある。

そして、自分の周りには自分映す鏡です。真心込めて優しく人に接していれば、周囲に同じような人が集まってきます。『ありがとう』『それいいねっ』など、言われると心が温くなる言葉を口にすると、クラスや学校が温かい雰囲気になり、居心地が良くなります。

そんなクラスや学校をみんなで作ってほしいです。

ではまた、4月6日にお会いしましょう！良い春休みをお過ごしください。