ほけんだより

えがお



深谷市立深谷中学校 保健室 H27.3.6. No.13 3月号



一年の締めくくりの時期になりました。この1年間を振り返って どんなことを思いますか?からだは大きくなりましたね。 心もそれぞれのペースで成長したと思います。そんなみなさ んを、周りの人はきちんと見ています。

1年を振り返って、新しい学年の目標をたててみましょう。

新学期に向けて見直してみょう! 生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみましょう。



保健室より

一年間を振り返ってみて、洋服忘れの貸出(靴下・ハーフパンツ・半袖・ジャージ・リボンにネクタイ)がとても多かったと感じています。保健室にある着替えはあくまでも、汚してしまった場合の緊急貸出用にあるものです。数も限られた枚数しかありません。 新学期は、忘れ物のないようにしっかり持ち物の確認をして、登校できるようにお願いします。

保健室の1年間



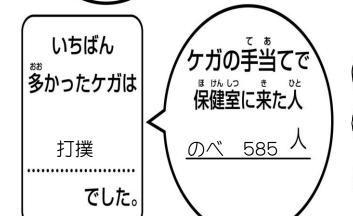
深中に着任して、あっという間の一年間でした。 一日も早く、みんなの顔と名前を覚えようと努力 しました。ほとんど完璧!に覚えられたと思いま す。しかし、一瞬名前が出てこなかったり、似て いる人と間違えてしまって嫌な思いをさせてし まった人もいました。ごめんなさい。

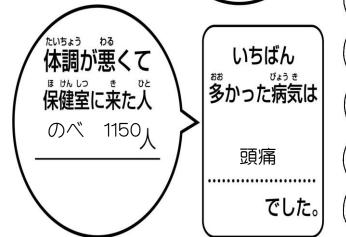
みなさんのうれしい報告やちょっとつらい報告を聞いたり、真剣に悩んでいる相談や健康相談を受けたり、けが人に病人と身長を測りに

来るなど様々な利用がありました。

振り返ってみて、みなさんの保健室の利用の 仕方はルールを守れましたか?

みんなが使う保健室です。決められたルール をしっかり守って気持ちよく利用しましょう。





自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛 いのはどこであっても嫌ですね。

心が痛い、なんてのもあります。だけ

ど、もしこの痛みを感じなかったとしたら? 例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です!

痛みはからだの危険信

号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。