



3月

ほけんだより



茅ヶ崎北陵高校
保健室
2017年3月

まだまだ寒い日が続いていますが、梅の花や桜が咲き始め、春の香りが広がってきました。梅の花の別名は「春告草」というそうです。草花は春に咲く準備を始めています。みなさんは新学期に向けて準備を始めていますか？通知表だけではなく、自分のことも振り返って、4月から元気にスタートする準備をしましょう！進級進学するみなさんが、満開の笑顔で新学期を迎えられるよう応援しています！

保健室の1年間



登校中、自転車から転倒するケガが多かったです。
安全運転で登校してくださいね！



一番多い月は
10月でした

多かったのは
痛み、擦り傷でした

多かったのは頭痛、腹痛、
気持ちが悪かったです

★保健室の来室者数★

934人

★ケガの手当てで来た人★

277人

★具合が悪くて来た人★

569人

*4月~2月までの人数です

自分でできる健康管理

「頭が痛い」、「お腹が痛い」、時には「心が痛い」ってこともありますね。体の調子や心の調子がすぐれない日は、辛いし、楽しめないし、なんだか全てが嫌になってしまう！という経験、みなさんもあるのではないのでしょうか？痛い思いや辛い思いはできる限り避けたいものですが、体の痛みや体調の悪さを感じることはとても大切なことです。もし、足を骨折していることに気づかずに走ったり飛んだり足に刺激を与えてしまったら、大変なことです。「痛いな」、「なんだか変だな」というのは体の危険信号です。自分の感覚を大切に、そのサインを受け止めてください。そして、その痛みは以前も経験したことがあるから今回は休養しよう、こんなに痛いのは初めてだから病院へ受診しよう判断できるようになってもらえたら…と思います。保健室でも一緒に考えるお手伝いはできますが、学校がお休みの日や高校を卒業したら、自分で判断しなくてはなりません。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一歩でもあるのです。



美味しいものを食べたり、友達と遊んで楽しく過ごしたり、好きなことをしたり…。健康って幸せの素だったりします。自分の体を大切に、いろいろな幸せを見つけてくださいね♪

“ありがとう”
あなたはいくつ？

「ありがとう」の言葉は、どのようなときに誰に伝えていますか？例えば、落とした消しゴムを拾ってくれた友達に。お弁当を作ってくれた家族に…。振り返ってみると、何気ない日常の中にも「ありがとう」はあふれていませんか？「ありがとう」は人と人を繋ぐハッピーな言葉。些細なことにも「ありがとう」の気持ちを忘れず言うと、たくさんの方があなたを助けてくれていることに気づくはず。今日は「ありがとう」がいくつありましたか？