

ほけんだより



3月

令和6年3月11日
京都市立西賀茂中学校
保 健 室

少しずつあたたかい日が増え、梅もつぼみや花をつけています。もう春はすぐそこまで近づいているようです。

この1年を振り返って学校生活はどうでしたか？たくさん頑張れたという人もいれば、思うように力を出せなかっただという人まで、さまざまだと思います。4月には新学年、新生活が始まります。今のうちから準備をし、体と心の調子を整えておけると良いですね。



1年間の保健室の様子



令和5年4月1日～令和6年2月29日までの来室者数はのべ2,289人（外科的来室690人、内科的来室693人、その他の来室906人）でした。その他の来室は検温や、ちょっと話に来る、付き添いなどが含まれています。

外科的な来室は体育や部活などでのすり傷や捻挫、打撲が多かったです。
内科的な来室は頭痛やしんどい、腹痛が多く挙げられます。

特に気になったのは、以前から調子が悪かった、朝なんなくいつもと違う気がした…と思いながらも、授業を受けている中で調子が悪くなり、来室するケースです。中には、朝ごはんを食べなかった人や、水分すら取らなかったという人もいます。



今年度は新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、毎日の検温や健康チェックの提出はなくなりました。けれども、毎日健康で活動するためには、自分の体に関心を持つことや今の状態を知ることはとても大切です。食事や睡眠が十分にとれていない、疲れがとれない、症状がずっと続いているといった状態を放っておくと、元気な状態に戻るのも時間がかかります。

4月から新しい年度がはじまります。気持ちを新たに、自分の体調にも目を向けてほしいです。

みなさん、日ごろから感謝の気持ちを言葉で相手に伝えていますか？

ありがとうは言った方も、言われた方も気持ちが温かくなる言葉です。「ありがとう」の機会は日常にたくさん隠れています。たとえば、おうちの人や、友達、先生、近所の人など自分の身近にいる人を思い浮かべてみてください。普段あまり言えない心の中のありがとうを伝えてみるのもいいですね。

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



『桜梅桃李』(おうばいとうり)という四字熟語があります。

それぞれの漢字は春に咲くバラ科の花『桜』『梅』『桃』『すもも』を表しています。4つの木々は似ているようでそれそれに違った美しい花を咲かせます。これを人に例えて、人の個性を無理に変えることなく、自分らしさに気づき大切にすれば、自分自身を輝かせることができる、という意味です。



3年生のみなさんへ

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学校生活がもうすぐ終わりますね。中学校での3年間はどうだったでしょうか？きっと、喜んだり、楽しんだり、時に涙や悩み、不安など人それぞれ色々あったのではないかと思います。辛いことがあっても、乗り越えようと努力する場面がたくさんありました。その1人1人のがんばりは身体だけでなく、心も強く、大きく成長させたと思います。

これから先は新しい環境でまた、沢山の出会いや経験が待っています。時にはうまくいかないこともあると思います。けれども、失敗を恐れず挑戦してみてください。

今までとは違うことに気づけたり、同じような毎日が輝いて見えたりするかもしれません。自分を大切に、周りと比較することなく、自分だけの花を咲かせてそれぞれの道を進んでいってほしいと願っています。



1年間ありがとうございました。

