

ほけんだより 3月



令和6年3月8日
京都市立松原中学校
保健室
(お家の方にも見せましょう)

3月に入ったのに寒くなり、冷たい雨。早く暖かくなってほしい、卒業式は晴れてほしいと願う毎日です。
3月は一年の締めくくりで、色々な取り組みをしながら一年をふり返る時期です。健康面でも自分の生活や体についてふり返り、来年度に生かしていきましょう。

保健室から一年をふり返って

下の人数にはカウントしていませんが、身長や体重を測りに来た人、付き添いで来た人、なんとなく来た人など、たくさんの方が保健室を利用しました。来年度は、病気やケガで保健室を利用する人が少しでも減るようにいろんな取り組みやお知らせをしていきたいと思います。また、心がしんどい人が落ち着ける環境づくりを目指します。

保健室から教室へ戻る時「行ってらっしゃい」と声をかけるのですが、来た時よりも元気よく「行ってきます！」と返事が返ってくるような保健室づくりをしたいと考えています。1年間ありがとうございました。

内科的な理由での来室⇒356人

- 理由 1位：頭痛（26%）
2位：話や相談（18%）
腹痛（18%）
4位：しんどい（11%）
5位：のどが痛い（8%）



外科的な理由での来室⇒238人

- 理由 1位：擦り傷、切り傷（24%）
2位：打撲（18%）
3位：捻挫（12%）
4位：筋肉痛（9%）
5位：さかむけ・まめ（8%）



3月9日は「サンキュー」の日❤️

～「あたりまえ」を「ありがとう」に～

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味です。
一方、『ありがとう』は、めったにない・めずらしいことを意味する『有り難い』からできた言葉で、みんなが知ってるように感謝の気持ちを表します。

お家の方、友達、先生、その他にもたくさんの方々に支えてもらって今があります。これはもちろん大人である私達も同じです。

3月9日は『サンキューの日』。

やってもらって「あたりまえ」ではなく、『いつもありがとう！！』と伝えられたら、ハッピーになれそうですね♪『ありがとう』は言われて嫌な人はいないはず、魔法の言葉です。

どんどんいろんな人に伝えて行きましょう❤️