



令和6年3月
京都市立太秦中学校
保健室

今年度は、どんな1年でしたか。楽しかったことやしんどかったことなどいろいろなことがあったでしょう。どんなことも中学生のみなさんにとっていい経験になります。いろんな経験をしてさらに素敵なおへと成長してください。今年度もあと少し！後悔が残らないように過ごしましょう。そして、1年間頑張った自分のことほめてあげよう♪

進級・卒業するみなさんのことこれからも応援しています。



1年間の保健室来室者状況



1年間の来室総数は1058人でした！（令和5年4月から令和6年2月29日）



内科

668人

来室理由…1位 頭痛

2位 しんどい

3位 腹痛



外科

201人

来室理由…1位 打撲

2位 突き指

3位 捻挫



その他

189人

いろいろお話をしました😊



1年生・・・382人

2年生・・・314人

3年生・・・362人

保健室はこれからもみんなの健康をサポートしていきます！何かあれば声をかけてくださいね♪



あたりまえをありがとうに！3月9日は「サンキューの日」

「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。一方で「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「ありがたい」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

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」と伝えたら、ちょっとだけハッピーになれるかも？!



令和5年度を振り返って🌷 できていたら〇をスマイルにしてね♪

【生活リズム】

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- たくさん運動した

【からだ・こころ】

- 元気に過ごせた
- 思いやりの心もてた
- 健康に関心をもてた

【スマートフォン】

- ルールを決めて利用できた



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聞く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



新しい道へ～これからのために～

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。新生活が始まる前に保健室から大切なことをお伝えしたいと思います。

★生活リズムをくずさずに！

早寝、早起き、三度の食事、適度な運動、規則的な排便・・・基本ですね！勉強や運動と同じ！まずは、基本が大切です。

★けがや病気の治療は早めに！

春休みは、治療のチャンスです。新生活が始まる前に受診を！むし歯の治療がまだの人や、コンタクトレンズやメガネが合わなくなっている人は、春休み中が受診のチャンス！

★肩の力を抜いて！

心身ともにリラックスを。充実していても疲れはたまります。時には、肩の力を抜いて！上のリラックス方法を試してみてください！



みんなのこれからが健康で明るいものになるよう願っています。

