



令和3年3月8日
田原市立東部中学校



今月の保健目標：健康について1年の反省をしよう

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。みなさんは、春休みが明けたら新しい学年。気持ちよく新学年を迎えたいものですね。休みの間に身のまわりを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？

令和2年度（4月～2月まで）に
保健室を来室した人は、
病気の人が335人
けがの人が208人でした！
その他にも健康相談などで来室がありました。



保健室には、病気の人やけがをした人だけでなく、悲しかったことやうれしかったことなど、いろいろな話をしに来てくれた人もいました(^o^)
これからも何か困ったときには、いつでも保健室に相談に来て下さいね@
うれしい話も楽しみにしています♪



- ◆来室が1番多かった曜日は、月曜日でした。
- ◆来室が1番多かった月は、10月でした。106人の来室がありました。
- ◆1番けがをした人が多かった場所は、運動場でした。



来年度も1年健康に過ごしましょう♡

～つながりはやさしいことばで～

今まで当たり前に行っていたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだなあ」って感じることはありませんか？

この1年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつもあけてなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにはことばがあるから。だから、ことばはやさしく、あったかいものにしたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。

With コロナの今だからこそ。



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

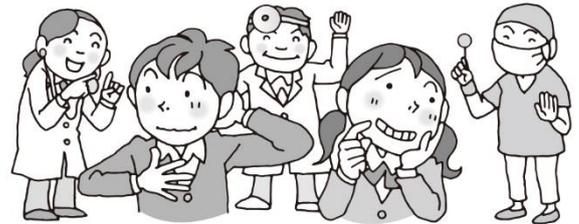
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



この症状はもしかして・・・



- 続けて何度もくしゃみがでる
- 透明な鼻水がでる
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



最近、「花粉症でつらいです！」という声がよく聞こえてきます・・・(*_*)



当てはまったら **花粉症** かもしれません。花粉が目や鼻に入ること、免疫システムが反応します。一度、専門の病院で診てもらうことをおすすめします。

＊保護者のみなさま＊

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、まことにありがとうございました。毎日の検温やマスクの着用などご家庭のご協力があり、保健活動も円滑に行うことができました。引き続き、毎日の健康観察や感染症対策をよろしくお願いいたします。

