

保健だより 3月



御館中学校 保健室

No.14 令和5年3月7日

3月は、今年度を振り返るとともに、新生活に備えるための時期でもあります。最も大切なのは心身の健康です。体調をくずさないよう、気をつけて過ごしましょう。

特に、3年生は、4月から新しい環境での生活が始まります。健康には気をつけて頑張ってください。今後、ますますの活躍を期待しています。



見方を変えて、いいスタートにつなげよう!

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない・・・そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見ることを言います。たとえば「うるさい」→「元気がいい」、「あきっぽい」→「好奇心旺盛」、「わがまま」→「自分の意見が言える」と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。自分が欠点と思い込んでいることも、他の人から案外、そう見えていないかも。



今年度の保健室来室状況 (4/6~2/28まで)

☆利用者数合計：109人

☆内科：74人

☆外科：35人



- ☆1番利用が多かった月・2月
- ☆保健室利用の多い曜日・月曜日
- ☆多かったケガ・・・すりぎず
- ☆多かった体調不良・・・頭痛

生活習慣が乱れると、体調もすぐれなくなり注意力も低下しケガがしやすくなります。もう一度、自分自身の生活習慣を見直し、4月からまた元気に学校生活が送れるように心がけましょう!!

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとった 	<input type="checkbox"/> 快食・快便だった 	<input type="checkbox"/> 大きな病気やけがをしなかった 
<input type="checkbox"/> よく運動した 	<input type="checkbox"/> 歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた 	<input type="checkbox"/> 悩みや不安はあまりなかった 
<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> スマホやインターネットに依存しなかった 	<input type="checkbox"/> 人にやさしくできた 

新年度に
むけて

春休みを有効に使おう

健康診断の結果で受診をすすめられた生徒で、まだ受診していない人は、受診するようにして下さい。

特に2年生は、4月に修学旅行がありますので、心配なところがあるときは、主治医に相談したりするとよいと思います。そして、心身を整えて、楽しい思い出をつくってほしいと思います。

新年度にむけて、
体のメンテナンスを!

