



2021.3.8
尼崎市立小田中学校
保健室

あっという間に3月に入り、慣れ親しんだ教室やクラスメートと過ごすのも「あと…日」と数えるほどになりました。休校から始まったこの1年は異例のことづくしで、感染症対策に気がつかない、学校行事もできない中で、疲れやストレスを感じた人もいたと思いますが、みなさん本当によくがんばったと思います。みなさんを見ていると、この1年で顔つきがはっきりして、大きく成長した様子がかがえました。

4月から、また新たな気持ちで1年を始めることができるように、この1年間の生活を振り返り、新しい年度に向けて各自の目標を立ててみましょう。



♡ 言葉にしよう、感謝の気持ち ♡

① 3月9日は「感謝の日」。「ありがとうの日」です。



② そもそも「ありがとう」という言葉は「ありがたい(有り難い: 有ることが難しい→めったにない)」という言葉が元になっていてそこから人の好意などに対して「めったにないことだ」と感謝する、という意味になりました。



③ しかし私たちは、つい「有ること」が当たり前と思って暮らしがちです。家があること、毎日学校に行けていること、友だちがいてくれていること・・・世界から見れば有り難いことばかりです。失うまで、その有り難さに気づかないことの方が多いでしょう。



④ 小さな感謝の気持ちを毎日感じられている人は、その分幸福度が高いと言われています。



感謝することは、誰にでもできる「幸せになる方法」の一つではないでしょうか。

⑤ 「ありがとう」は言った人も言われた人も嬉しくなる、あたたかい魔法の言葉です。「わざわざ口に出さなくても・・・」なんて思わずに、感謝の気持ちを感じたときは、どんどん言動に表していきましょう。

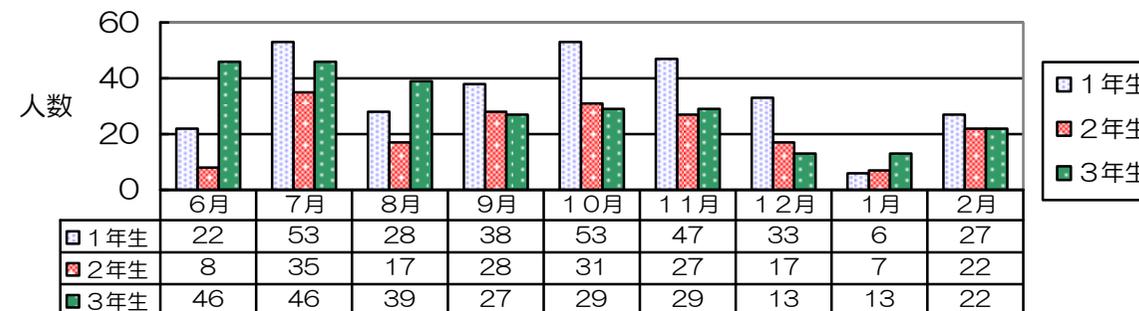


小田中保健室の1年間を振り返って

2月末までの保健室来室者数です

●内科的症状の来室者は 753人 でした。

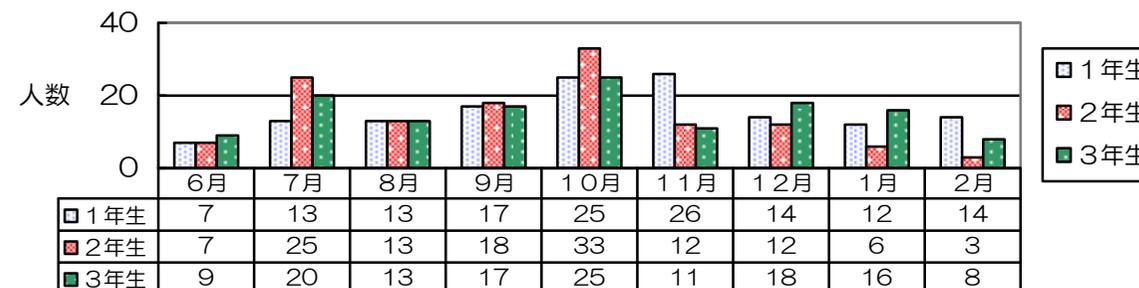
【保健室 学年別利用状況 内科】



毎年1月はインフルエンザ等でどっと来室が増えるのですが・・・今年はとても来室者が少なく、落ち着いた1月となりました。

●外科的症状の来室者は 417人 でした。

【保健室 学年別利用状況 外科】



学校の管理下でケガをして病院へ行った人は42人でした。スポーツ振興センターの書類をまだ学校へ提出していない人は、また持って来てください。期限はケガをした日から2年間です。

自分の健康レベルは、自分でチェック



今年度は、毎朝健康観察カードを提出することで、自分の健康状態や体温を知るいい機会となりました。

自分の体調が一番よくわかるのは自分です。いつもとちょっと違うなと思ったら、自分の生活や行いを振り返って原因を考えてみてください。自分の健康を守るのも自分です。