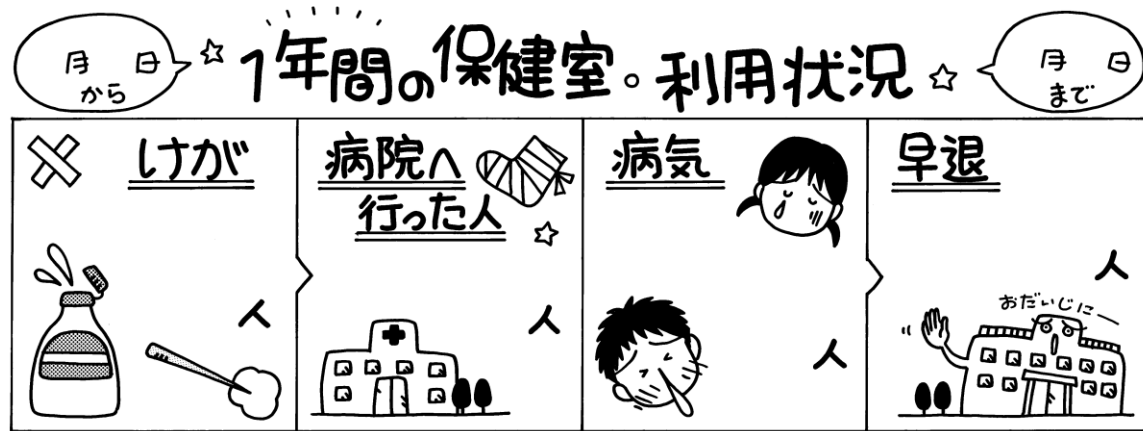


# ほけんだより

平成29年3月6日  
神原中学校 保健室

暖かい日も増えて春の気配も感じられるようになりました。インフルエンザは、まだまだ油断できません！ここからが本当に大切な時期！引き続き、手洗い・うがいを行いましょう！さて、3年生は高校入試、そして卒業。1・2年生は進級と春はそこまでやってきています。1年間、一緒に頑張ってきた級友とも、あと少しでお別れです。1日1日を大切に、締めくくりの時期を明るい笑顔で過ごせるよう、健康管理をしっかり行いましょう！



今年度は2月末までで440件、皆さんが様々な理由で保健室を利用しました。昨年度より41件多かったです。

学校生活の中で、お互いが目配り、気配りをして、しなくてもいいケガを防いでいけるようにしたいものですね。また、ケガや病気に強い体をつくるためには、食事・睡眠・運動などの生活習慣の見直しをすることも大切です。新学期を迎える前に、自分の体と心を整えていきましょう。

もちろん、「この1年保健室を利用しなかった」というみなさんもいると思います。

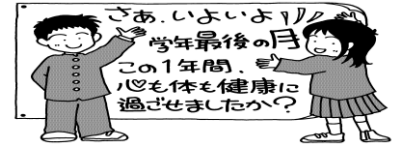
何かあったらどんどん保健室を利用してほしいですが、皆さんがいつも元気でいてくれることが1番です。けがをしない、病気にならないように予防する力も身につけましょう。

## 1・2年生のみなさんへ 春休みには病気の治療・検査を！



普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人がおおいようです。春休みを利用して、検査・治療を済ませ、新学期を気持ちよく迎えましょう♪

## 素直に言えていますか？



私たちが今、この仲間と過ごせるのは、本当に残りわずかな時間です。

クラスのみならず部活動の仲間と過ごせるこの時は、一生のうちのほんのひとつきです。だからこそ、今この時、この瞬間を大切にしてほしいと思います。

自分だけが良ければそれで良しではなく、相手だけが良くて、自分だけが我慢するのでもなく、私もあなたも、みんな楽しく、幸せに過ごすためにはどうしたらいいのかを考えてみて下さい。

自分の感情にまかせて行動するのではなく、「こうしたら相手はどう感じるかな」と考える習慣を身につけられるといいですね。

そして、「ありがとう」「ごめんなさい」などの自分の気持ちをきちんと言葉にして、相手に伝えること。これが1番大切なことです。

今のクラスの友達と過ごせるのも残りわずかです。そのわずかな時間をみんなが幸せな気持ちになれるといいですね♪

## 耳のミニ知識あれこれ



3月3日は「耳の日」ということをご存知ですか？

「そうだったの?」「知らなかった」というような耳の常識を紹介します。

- ① 耳あかは自然に外へと押し出されていきます、そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりでOK!
- ② 耳にある鼓膜はなんと0.01mm! デリケートで破れやすいので耳元で大きな声は出さない!
- ③ 私たちは、耳の働きで体のバランスをとっています。(耳の中の「前庭」というところで)

## 保健室から一年間を振り返って・・・

この1年間保健室では、笑いあり、涙あり、いろんなドラマがありました。

身長をしょっちゅう測りにくる男子、恋愛や友達関係の話をしにくる女子、先生の関西弁を真似るけど似てない2年生。( ^\_^ ) 本当に色々なことがありすぎて、先生はみなさんに授業を教えることはなかったですが、楽しく、充実した日々でした。みなさんの優しさや思いやりにもたくさん出会いました。何気ない話で盛り上がり一緒によく笑ったのを思い出します。

たくさんの笑顔を本当にありがとう！

卒業生のみなさん、在校生のみなさんが新しい学年になって心も体も元気にスタートできるように保健室から応援しています。

