

雪が降ったり解けたりを繰り返しながら、春らしい日が増えてきましたね。
卒業生が巣立つのを見送り、在校生のみなさんの1年前の姿を思い返し、あらためて中学生という時期の成長を実感します。みなさんには、1年後にどんな自分になっていたのかを思い浮かべて、明るい気持ちで新学年を迎えてほしいと思います。
人それぞれ、その時によって、何が必要で何を頑張るべきなのかは違います。思い切り休むことが大切な時もあります。自分に厳しすぎても甘すぎても、うまくいかないものです。
「さじ加減」という言葉がありますね。自分へのさじ加減を身に付けていくことも、大人への階段を上っているみなさんには重要なことかもしれません。



保健室 年間来室者数

	4月	5月	6月	7-8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
1年男子	2	18	21	19	35	14	13	16	8	12	158
1年女子	7	29	35	34	32	34	50	15	7	20	263
2年男子	20	20	16	22	23	32	27	21	7	13	201
2年女子	26	21	32	25	31	32	23	30	5	13	238
3年男子	12	17	16	14	13	14	4	3	3	9	105
3年女子	11	17	28	28	14	23	13	9	2	4	149
合計	78	122	148	142	148	149	130	94	32	71	1114

保健室 やぶた先生より

今年度は保健室を利用する人が大変多かったです。

1日平均6人以上の利用がありました。

困ったときにはもちろん利用してかまいませんが、何もせずに「保健室で何とかしてもらおう」ではなく、自分で生活を整えて、できる対策をしながら毎日を過ごしてほしいなと思います。けがも不調も、予防をしても起きることはあります。少しでも安全で元気に過ごせるよう、自己管理もしていきましょうね。

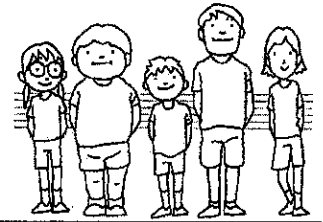


春休み中にチェックしておいてほしいこと

- 今年度の健康診断で受診のお知らせを受け取った方は、この機会に受診してみてもいいでしょうか。
- メガネの度数があっているか、虫歯の治療は必要ないか、体の様子を気にかけてあげてくださいね。
- 制服やジャージ、靴のサイズは大丈夫でしょうか？
成長にあわせて、スカートやスラックスの裾の長さを調整したり、買い替えの検討が必要な人がいるかもしれません。

本日お渡しした保健関係の提出物について

封筒にまとめてお渡ししています。内容を確認し、新年度に向けて必要な部分を記入の上、入学式翌日の4月10日(木)に提出してください。
 なお、学級・出席番号は、新学級発表後に記入してもらいます。



○健康カード

P1: 「緊急時の連絡先」に変更がある場合は必ずご記入ください。日中時間帯に連絡が取れる職場の連絡先も記入していただくと大変助かります。
 「保護者の印」は、該当欄に「R7年度」と記入し、押印してください。

P2~6: 緑色の枠内で、追記する必要がある場合はご記入ください。
 こちらは主に、健康診断の際にお医者様が参考にします。

○スポーツ振興センター加入申込書

学校管理下でのけが・災害による医療費を保障する保険です。全員加入が定められていますので、必ずご提出ください。

○結核検診問診票

あわせて配布された「結核検診のお知らせ」をご覧ください。記入してください。

○運動器検診問診票

チェック内容の動きや姿勢ができるかを確認し、新学年の欄に記入してください。
 はじめはできなくても、練習するとできることもありますよ。

卒業していく3年生に、こんな詩を紹介しました。1・2年生のみなさんもぜひ読んでみてください。少し優しい気持ちになれる、私の大好きな詩です(作者不詳の詩です)。

『微笑の詩』 (ほほえみのうた)

ほほえみは お金を払う必要のない安いものだが
 相手にとって 非常な価値を持つものだ
 ほほえまれたものを 豊かにしながら
 ほほえんだ人は 何も失わない
 フラッシュのように 瞬間的に消えるが
 記憶には 永久にとどまる
 どんなにお金があっても ほほえみなしには貧しく
 いかにも貧しくても ほほえみの功德によって富んでいる
 家庭には平安を生み出し 社会では善意を増し
 二人の友の間では 友情の合言葉となる
 疲れたものには休息に 失望するものには光となり
 悲しむものには太陽
 いろいろな心配に対しては 自然の解毒剤の役割を果たす
 しかも 買うことのできないもの
 頼んで得られないもの
 借りられもしない代わりに 盗まれないもの
 なぜなら
 自然に現われ 与えられるまで存在せず
 値打ちもないからだ
 もし あなたが誰かに期待したほほえみが得られなかったら
 不愉快になる代わりに
 あなたの方から ほほえみかけてごらんさい
 実際 ほほえみを忘れた人ほど
 それを必要としている人は いないのだから

