

どんな1年でしたか？

あっという間に今年度も終わり、いよいよ、みなさんが楽しみにしている春休みが始まりますね！
この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか？健康で楽しく過ごせましたか？思い出はいっぱいできましたか？みなさんの様子を見てみると、4月のころに比べて、体だけでなく心も大きく成長しているように感じます。

保健室には、毎日たくさんの子がやってきました。気分が悪くてきた子、ケガをしてきた子、身長や体重を測りにきた子、お話をしにきた子、手をふっていく子…。先生も、みなさんからたくさん元気もらって、楽しく1年間を過ごすことができました。来年度はどんな出会いがあるのかな？今から楽しみです！4月からは新学期が始まります。新しいスタートに向けて、春休みも健康管理をしっかりとし、元気に過ごしましょう。

4月8日
から

1年間の保健室・利用状況

3月19日
まで

◆多かった病気

- 1位：頭痛
- 2位：気分が悪い
- 3位：腹痛

◆多かったケガ

- 1位：すり傷
- 2位：だぼく
- 3位：きり傷・虫さされ

◆保健室を利用した人

- 【病気】 1043人
- 【ケガ】 1218人

◆来室の多かった月

- 【病気】 10月
- 【ケガ】 10月

◆来室の多かった曜日

- 【病気】 火・水曜日
- 【ケガ】 水・木曜日

◆そのほか、身長や体重を測りに来たり、相談やおしゃべりに来たり、いろいろな理由で保健室にやってきました人たくさん

【保健室をよく利用した人へ】 ——— どんないことで多く保健室を利用しましたか？ ———

- ☆生活リズムの乱れからくる体調不良ではありませんか？
- ☆悪ふざけやうっかりしていたことがケガの原因ではありませんか？

【ほとんど保健室を利用しなかった人へ】

- ☆体のことや健康のことで知りたいことはありませんか？
- ☆心配事や悩み事を一人でかかえていませんか？



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

