

ほけんだより3月

令和7年3月17日(火)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

3月は1年の締めくくりの月です。1年間を振り返り、自分なりに「成長できた」ことを探してみましょう。人と比べる必要はありません。たくさんの経験は今の自分をつくり、自信につながっていきます。また、3年生は新たなステージに進む準備期間となり、1・2年生も中堅、最高学年へと成長する段階です。新年度を気持ちよくスタートするために、心と体を整えていきましょう。

受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」!

準備リストを再確認



忘れ物はないかな? 身だしなみも整えよう。

1日のスタートは何時?



余裕のある時間設定も。

みなさんは友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、『ありがとう』を伝えていませんか? 特に家族の方には伝えられているでしょうか。私が中学生の頃、家族(特に母親)には恥ずかしさで感謝の気持ちをなかなか素直に伝えられませんでした。

感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与えるセロトニンなどのホルモンが出ます。このホルモンは、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたりといった良い効果がたくさんあります。

たった5文字の言葉ですが、人は人の優しさにふれたときに『ありがとう』を伝えたいくなります。そして『ありがとう』の言葉は、言った人も言われた人も優しい気持ちにさせてくれる力をもっています。特にこの時期は「ありがとう」を伝える機会がたくさんあるので、ぜひお世話になった方へ感謝の気持ちを伝えてみましょう。



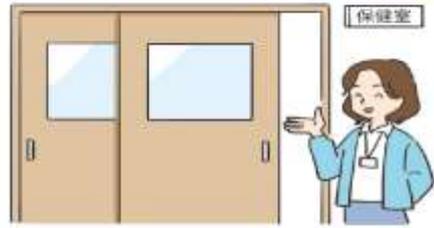
「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては? ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから! 「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。



1年間の 保健室利用状況 と ふりかえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校でのけがや病気／不調、悩み相談などでどのくらいの人が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気／不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。



○	けが…	202	人
○	病気／不調…	437	人
○	相談（心の悩み）…	14	人
○	その他…	6	人
○	最も多かったけが…〔 打撲 〕		
○	最も多かった病気／不調…〔 体調不良 〕		

どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？人生に正解／不正解がないように、どんな道もあります！フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それぞれです。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったり、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

☆☆～保護者の皆様へ～☆☆

学校の教育活動でけがをした時に使用する日本スポーツ振興センターの手続きを進めており、まだ書類（医療機関と保護者の方に記入していただく書類）を学校に提出されていない場合は、書類が揃いましたら学校に提出をお願いいたします。けがをしてから2年以上経過すると申請が出来なくなってしまいます。日本スポーツ振興センターは、**保護者の方からの申し出で手続きを行います**ので、保険を申請したい場合は担任または養護教諭までお問い合わせください。

