



ほけんだより 3月



R7.3
一宮市立
北部中学校
☆保健室☆

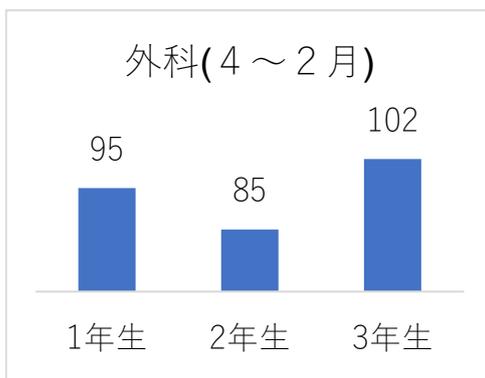
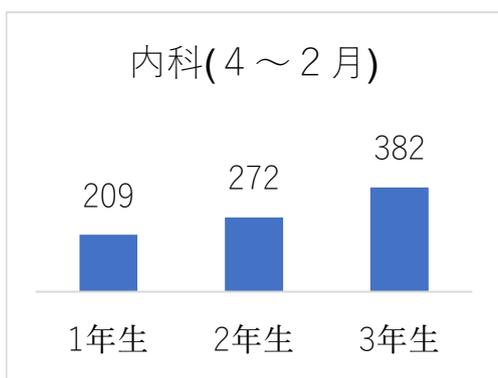
— 北中生の元気アツフを応援します! —

現在の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか?頑張ったことや悔しかったことなどたくさんあると思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも成長しているはず。そんな自分に「1年間よく頑張ったね」とほめてあげてください!

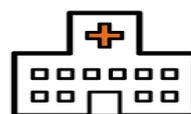


☆北部中 保健室の1年間☆

保健室利用者数(人) 2月25日現在



病院受診(件数)



42件

内訳

- 部活: 15件
- 体育: 17件
- 登下校: 3件
- その他: 7件

保健室から健康についてのお話



熱中症予防では睡眠と食事の影響や、帽子で頭を直射日光の暑さから守る、風通しのよい服を着るなど、自分でできる予防についてお話ししました。

睡眠の講演会では、睡眠時間は人によって違うので自分に合った睡眠時間を見つけ、ルーティーン化することについて教えていただきました。



スクールカウンセラーの松井先生から、心やストレスと共存していく生き方や、もの見方を変えるリフレーミングについて教えていただきました。



※1・2・3年生のみなさんへ 贈る言葉※

この1年を振り返ってみて、どんな中学校生活でしたか?日々の生活が積み重なり、あなたの人生になっていきます。もし辛いことがたくさんあったという人は、その辛さを乗り越え、強く優しい人になっていると思います。うれしかったこと、楽しかったことは次のステップへの力に、そして、今はマイナスと思えることも、長い目で見れば、あなたを成長させてくれるエネルギーになるはず。何事にも「健康第一」で自分の人生を大切に歩んでくださいね。応援しています(^^) /

北部中学校 保健室