

えがお



今年度も残りわずかとなりました。

みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。
つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。

その頑張りやきつと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。
一年の区切りに「一年間よく頑張ったね」と自分をほめてあげてください。



3月の保健目標

健康な生活を振り返ろう！



保健室の一年間を振り返って

(令和7年4月～令和8年2月末までのデータを集計)

けがでの来室件数

264件

〈来室理由が多かったもの〉
打撲、擦過傷、つき指、捻挫



病気での来室件数

507件

〈来室理由が多かったもの〉
頭痛、気持ちが悪い、腹痛



来室が多かった月

5月 (129件)

5月に体育祭があり、けが人が多く来室しました。

今年度の保健室利用状況をまとめました。

けがや病気はもちろんですが、悩みや人間関係の相談に来る人、疲れて休憩に来る人などさまざまな理由で保健室を利用していました。

今後も、健康・安全に気をつけて生活していきましょう！！



* もうすぐ卒業！もうすぐ進級！ *

「感謝する」ということ

今、自分が置かれている状況を「ありがたい」と思う、そのためには、「幸せの基準線」を少し低くする必要があります。例えば、指のけが。

負傷して指先が不自由になってみて、はじめて当たり前にあった健康な指に「ありがたみ」を感じますよね。

このように、「当たり前」と思っている基準線を少し低くして身近な人や物を見てみると、不満や不幸に思っていたことも、満足感や幸せに思う気持ちが生まれてきます。

「感謝する」ということは、こんなふうに幸福感を味わい、謙虚になるための、昔からの知恵なんですね。

