

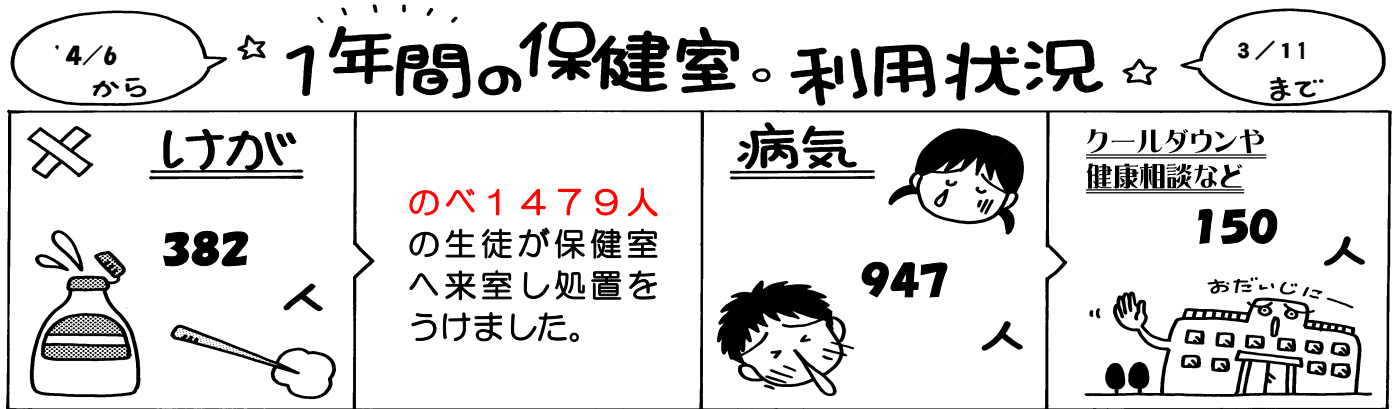


3月☆保健だよ！

2024年3月22日 鵜沼中・養護教諭（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

春は三寒四温！気温の変化で体調を崩さないよう、自分のからだは自分で管理しましょう！

学校の1年がもうすぐ終わります。26日から春休みになりますが、短い休みですから、あまり生活時間を変えないで、できるだけ今まで通りの時間をキープしておきましょう。



病気で来室した生徒数は、けがの約2.5倍！さらに、クールダウンや健康相談は、来室総数の約10%を占めていることがわかりました。

この数字をみると、心身の問題なく元気に登校できることは、当たり前ではないんだな～って思います。

私たちのからだは、一つだけ！

自分のからだのトリセツは、自分が一番知っています。大切に優しく扱ってくださいね。

鵜沼中の保健室では、応急処置が迅速に的確にできるように、ちょっとした悩みや困りごとが話しやすいように、カウンセリングマインドをもった支援ができるようこころがけています。

新年度からも、みなさんが健康で安全な学校生活を送れるよう「縁の下の力持ち」でいきます！



4月の定期健康診断日程

新2・3年生に関するもの

10(水) 身長・体重・視力	18(木) 歯科健診 1年・25～27
11(木) 歯科健診 3年・21～24・10組	19(金) 内科健診 2年女子
12(金) 10組 身長・体重・視力・聴力・脊柱	23(火) 聴力検査 3年
16(火) 内科健診 3年女子・10組女子	25(木) 内科健診 1～3年男子
17(水) 尿検査	

*色覚検査を希望する人は保健室までご連絡ください。

*5月・6月の日程は、ほけんだより5月号でお知らせします。

この絵本は、親しい中学校の先生からいただきました。

『にげるために、さがすために、きみのあしは、ついている。』
ぜひ、みんなにも知ってほしくて・・・この絵本を紹介します。



にげるために、さがすために、
きみのあしは、ついている。

絵本作家のヨシタケシンスケさん (48) は、自信がない、楽しいこともない、という子ども時代を過ごしました。苦手なことからずっと「逃げる」ことで、現在の仕事にたどりついたといえます。

↑この本が発刊された当時のご年齢です。
ヨシタケさんは茅ヶ崎市のご出身です。

「若いときに何をしておけばいいですか」と聞かれることがあります。自分を喜ばせるためのコレクションをたくさん集めてください。写真でも文章でもどんな形でも。それが将来の自分を救うことにつながる。

好きなものがなければ、嫌いなものでもいい。「好き」はころころ変わるけれど、「嫌い」は変わらなかったりする。強い気持ちは人を動かしてくれます。 ヨシタケシンスケ



よのなかには
いろんなひとが
いる。



そして、ひとがたくさんいれば、そのなかには かならず 「そうぞうりよくをつかうのがにがてなひと」がいる。



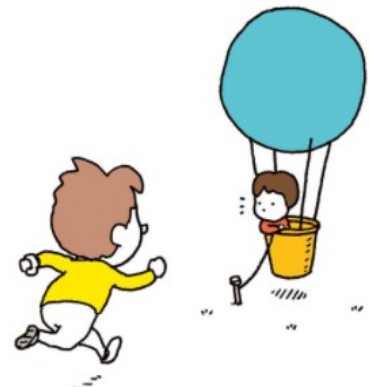
もしきみが そういうひとに ひどいことをされてしまったときは、すべきことはひとつしかない。とにかくそのひとからはなれること。じぶんをまもるため そのばから にげること。

にげることは はずかしいことでも わるいことでもない。

きみのあしは「やばいものからにげるため」についているんだ。

ひどいひとから スイスイッとにげながら

だいじなひとを だいじななにかを さがしにいこう。



続きは絵本で読んでみてください。