

ほけんだより 3月号

太田一高附属中保健室
R7.3.4

少しずつ温かくなってきました、春の訪れを感じる頃となりました。3月は1年間の締めくくりの月です。みなさんこの1年間は健康に過ごすことができましたか？大きなけがや病気をせずに過ごせたでしょうか？4月は新しい学年がスタートします。良いスタートが切れるように、春休み中も規則正しい生活を心がけ、けがに注意して過ごしてください。また、この機会に新しいことにチャレンジしてみるのもよいですね！みなさんが充実した春休みを過ごすことができますように★

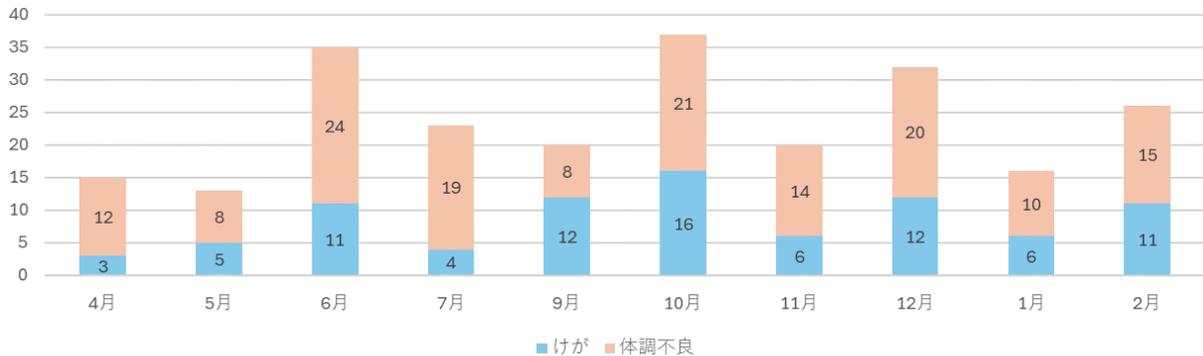
今年度の保健室利用状況まとめ（2月まで）



1番多かったけがは「打撲」でした。引き続き、運動前にはストレッチや体操を入念に行い、けがの防止に努めましょう！



1番多かった症状は「頭痛」でした。偏頭痛での来室も多かったです。服用している薬がある人は、常に忘れずに持ち歩いているようにできるとよいですね◎



3月9日はありがとう（サンキュー）の日！

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

生徒のみなさんへ

♡保健室からもありがとう♡

この1年間、たくさんの方が保健室を利用しました。けがや体調不良の人はもちろん、相談に来る人、保健委員さん、お掃除担当の人など今年も多くのお会いがありました。

みなさんと一緒に悩んだり、笑ったり...私にとっても楽しく、成長できた幸せな1年間でした。本当にありがとうございました。

