

# 保健だより 3月

3月2日に175名の生徒が卒業していきました。最後に保健室に挨拶に来てくれた生徒がいました。感謝の気持ちを伝えてくれる姿に3年間の成長を感じました。

春は別れがあり、そして新たな出会いがあり、さみしかったり、うれしかったりする季節ですね。生活の中でも、3月はまとめの時期です。4月からの進級に向けて、この1年でできたこと、できなかったことを振り返って気持ちを新たに目標を作ってみましょう。

4月からかっこいい、2・3年生になって下さい!!!



## 北陵高 保健室の1年間

保健室もこの1年を振り返ってみたいと思います。

そこで・・・保健室の1年間振りかえっちゃおう～クイズ!!



Q1 今年度(4/7～3/10)の保健室利用者は、だいたい何人くらいでしょう?

A.800人くらい B.1000人くらい C.1200人くらい

Q2. では、何曜日の利用が一番多かったでしょう?

A.火曜 B.水曜 C.金曜



Q3. ではでは、どんな訴えで保健室に来る人が多かったでしょう?

A.気分不良 B.頭痛 C.すり傷



### クイズの答え

Q1・・・答えはAの800人くらい(正確に833人)です。学期ごとの利用者数は1学期347人、2学期364人、3学期121人でした。毎日平均4.4人の利用者でした。

残りの日も体調を整えて欠席などしないように!!

Q2・・・Aの火曜が一番利用の多い曜日でした。反対に、一番利用の少ないのは水曜日です。月別では、6月が一番利用の多い月でした。

Q3・・・1位 Aの気分不良 97人、2位 頭痛 87人、3位 腹痛 83人でした。

みなさんは今年度、保健室を利用しましたか?

一度も利用しなかった人は◎。来年度もその調子で!!

保健室はみなさんが心身ともに健康な学校生活を送れるように応援しています。体調が悪い時や、ケガをした時はもちろん、相談がある時や誰かと話したい時、誰とも話したくない時にも気軽に利用してください。みなさんが元気でいてくれるのが一番うれしいです。

## 3月の保健目標

新学期までに、病気の治療をしよう!

### 北陵高 保健室

3月  
花粉症なんです



#### 笑顔メモ①

仏頂面の人を笑わせるのに、一番効果的な方法は?めっちゃくちゃ面白いギャグ?と思いきや、なんと隣でグラグラ笑い続けることだそうです。

#### 笑顔メモ②

「怒れる拳、笑顔に当たらず」ということわざがあります。怒っていても相手がニコニコ笑っていると、調子がくるってしまいますよね。

#### 笑顔メモ③

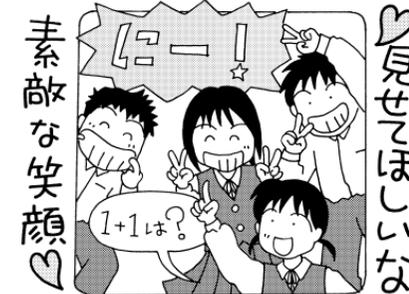
- 笑顔の効果といわれているもの
- ① ストレスの解消
  - ② 免疫力が上がる
  - ③ ポジティブシンキングになる
  - ④ 美容にいい

#### 笑顔メモ④

笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。

♪ 君が笑えば、この世界中にもっともっと幸せが広がる♪

笑顔×笑顔=楽しさ100倍!



### 学校でのケガで受診...



医療費の申請はお済みですか?

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように...

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

学校でのケガで病院受診をした人は、保健室まで所定の用紙を取りに来てください。また、用紙をもらったけれど保健室に提出するのを忘れていた人は、必ず修業式までに提出してください。

### 1年間、健康にすごせましたか?



### 新年度に向けて

#### ●虫歯の治療は済んでいますか?

・健康診断で虫歯が見つかったのに、治療に行っていない人は、春休みの間に治療に行きましょう。

#### ●メガネは目にあってますか?

・メガネをかけている人は定期的に検診を受けましょう。4月に視力検査があります。

#### ●定期的な受診をしている人は、受診の結果を4月に保健室までお知らせください。