

ほけんだより



令和7年 2月27日
塩沢中学校 保健室
No.9

卒業式が来週となりました。塩中を引っ張ってきてくれた、素直で頑張り屋の3年生の未来が輝かしいものになりますようにお祈りしています。



1年間保健室利用者数(4/8~2/21)



外科	内科	その他	合計
577人	780人	61人	1,418人

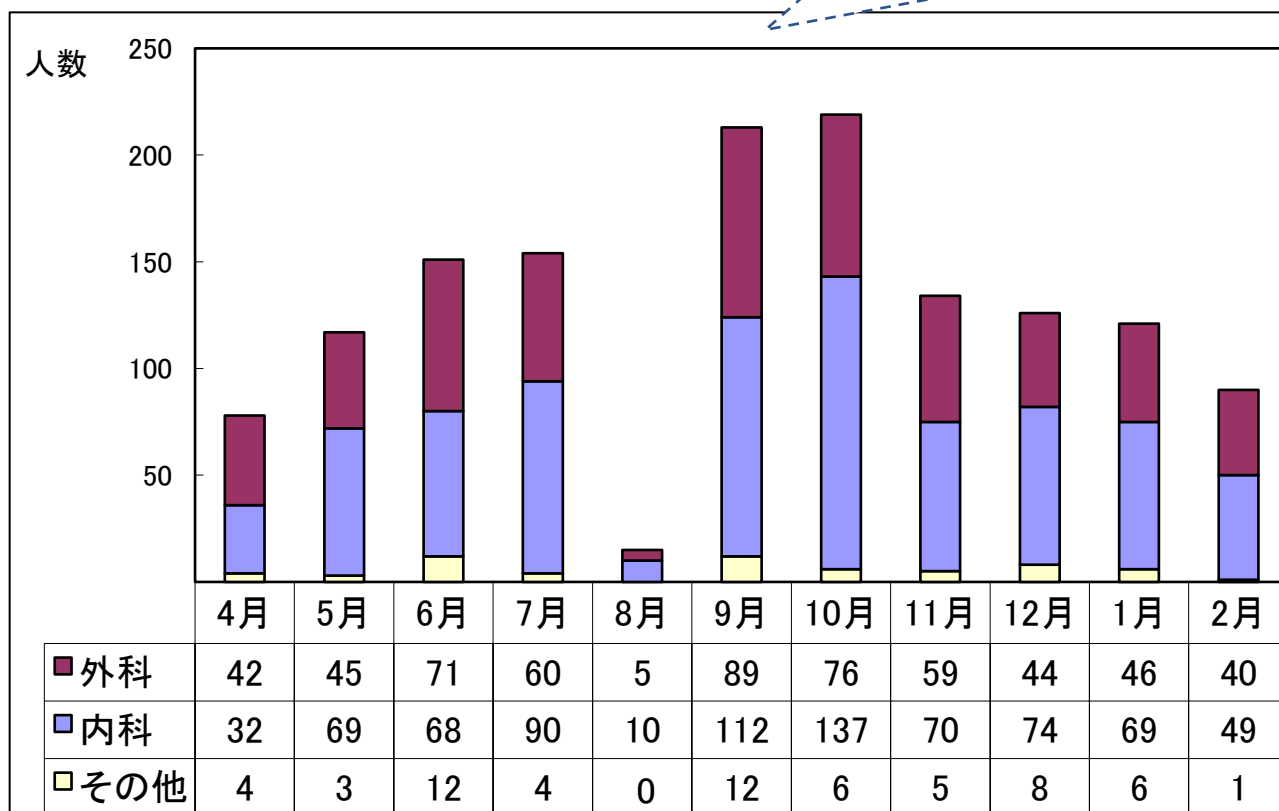
<外科の内訳>

- 1位…切り傷
- 2位…打撲
- 3位…擦り傷

<内科の内訳>

- 1位…頭痛
- 2位…気持ち悪い
- 3位…だるい

6・7月は気温の上昇や、テストや各部活動の地区大会などがあり、疲れが溜まりやすい時期でした。9月は体育祭があり、10月は感染症が流行しました。



曜日別

<内科>

- 1位…火曜日
- 2位…木曜日
- 3位…水曜日

<外科>

- 1位…木曜日
- 2位…火曜日
- 3位…水・金曜日



保健室で1時間休んだり、手当てをしたりした後、笑顔で教室に戻っていく姿を見ると、とても嬉しい気持ちになります。無理せずがんばれの気持ちをこめて、「いってらっしゃい」といつも送り出しています。体や心が辛いときは、無理せず休んだり、相談したりしてください。



1年生 性に関する指導

2月12日(水)、14日(金)に、スマイリーの方を講師としてお招きし、1年生に性に関する指導を行いました。思春期の体や心の変化について、相談することの大切さ、自分の思いを言葉にして素直に伝えることの大切さ等、1人1人の心にそっと語りかけるように授業をしていただきました。



～生徒の感想を紹介します～



今日の授業を受けて感じたことは、自分が思っている以上に自分は知らないうちに成長しているんだということです。体の変化は目に見えますが、心の変化は目に見えないので、なかなか自分でも気持ちが分からなくなったり、悩んだりすることがありますが、そんな時でも自分を大切にしていきたいと思いました。

思春期についてよく知ることができました。自分もイライラしてしまうことや不安なことがたくさんあるけれど、話を聞いて、自分の好きなことをたくさんしたり、相談したりできたらいいなと思いました。劇も、すごく2人とも素直で、家に帰ったら「ありがとう」と伝えるようにしたいです。メッセージを聞いて、相手も自分のことも大事にしたいと思いました。

今日の授業で、今まで困っていたことや恥ずかしがっていたこと、心配していたことが少し和らいだように感じました。それから、最後の言葉で、もっと挑戦していこうという気持ちももてたような気がします。

ご寄付のお願い

保健室には、服が汚れてしまった時等のための貸し出し用の体操着があります。お子さんが着なくなったものやお譲り先のない体操着がありましたら、保健室にご寄付いただけるとありがたいです。色やサイズは問いません。寄付をしていただける場合には、名前の刺繍を取っていただけますと大変助かります。大切に使用させていただきます。