

ほけんだより

3月号
梅南中学校 保健室

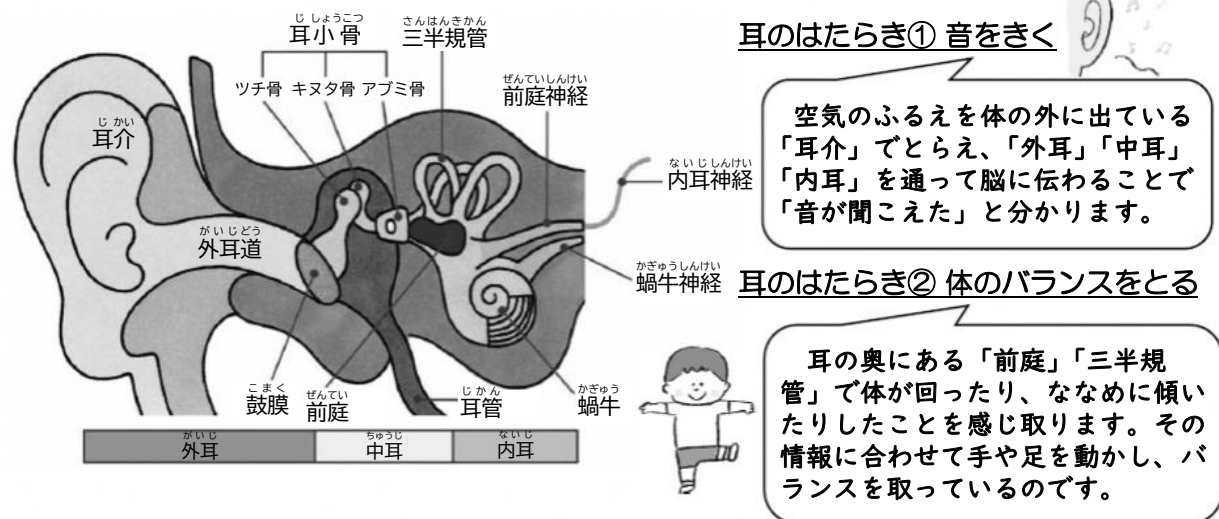
寒さも少し和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節となりました。残り1ヵ月で今年度も終わりですね。卒業式まであと11日。3年生との貴重な時間を大切に、みんなが元気に過ごせるよう、健康管理に力を入れていきたいと思います。



3月3日は「耳の日」

～耳の「しくみ」と主な「はたらき」～

「ひな祭り」でもありますね！



令和6年度の保健室のようす（4月～2月まで）

**保健室の
利用件数**
685件

**体調が悪くて
利用した件数**
434件
火曜日が多かったです

**保健室が
一番にぎわった日**
6月7日

**けがをして
利用した件数**
196件
金曜日が多かったです

スポーツ振興センターの
書類をお持ちの方へ

給付を受ける権利は、
けがをした日から2年で
消失します。

提出をお忘れではない
ですか？一刻も早く学校
へご提出ください。



ココロが整えばちょっとうまくいく

自分を知り、自分で自分をコントロールしている感覚をもち、自分のことも相手のことも大切にコミュニケーションをとる…

自分の気持ちを見つめながら問題を対処すると、前向きに挑戦でき、しかもうまくいく可能性が高くなります。

【認知のゆがみ】 前回の続き ㊦

パターン④拡大・過少評価 嫌なこと→最悪、褒められる→大したことない

パターン⑤自分のせい 関係ないのに、自分に原因があると考えてしまう

パターン⑥0 or 100 白黒つけたい、完璧を求めてしまう

パターン⑦否定的な予言 「絶対うまくいかない…」→不安になる

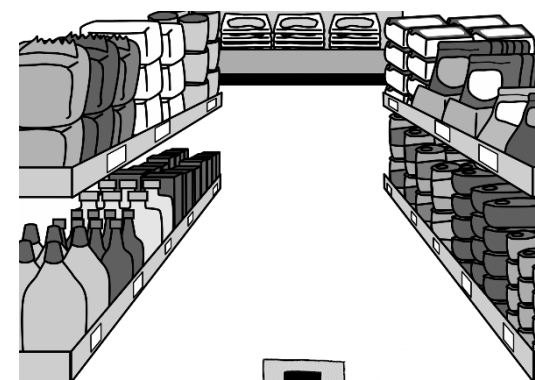
こころのことで気になることがある人も、ぜひ、保健室を訪ねてみてくださいね！

いのち、だいに

■外出時に地震が起こったら…■

○スーパーなど○

- ・棚が倒れてくる
- ・瓶や缶がとんでくる
- 開けた場所・柱の近くに移動し、
買い物かごやカバンなどで頭を守り、
身の安全を確保する



○エレベーターに乗っていたら○

- ・閉じ込められるかもしれない
- 全ての階のボタンを押し、最初に止まった階で降りる



○電車に乗っていたら○

- ・緊急停止して、転倒するかもしれない
- つり革や手すりにつかまっておく
落ち着いて車内放送を聞く

