

保健だより

Dandelion

令和7年 3月
柏市立光ヶ丘中学校



3月9日は、サンキュー語呂合わせで「ありがとうの日」。
ありがとうとはぬきにないという意味。「有難い」が
語源でそれが感謝の意をあらわす言葉になった
そうさ。ちなみに「有難い」の反対は「当たり前」。
みなさんは、ありがとうを言葉にできていますか？

特に、家族や親しい人へは、何かをしてもらっても「当たり前」だと思
っていないですか？ 気持ちいいから言葉に伝えてほしいと思ったり、
「お見送り中にも礼儀あり」!!

3月の保健目標

1年間の健康生活より返そう

2月末までの来室者数

体調不良
(いづれ不調含む)

818人

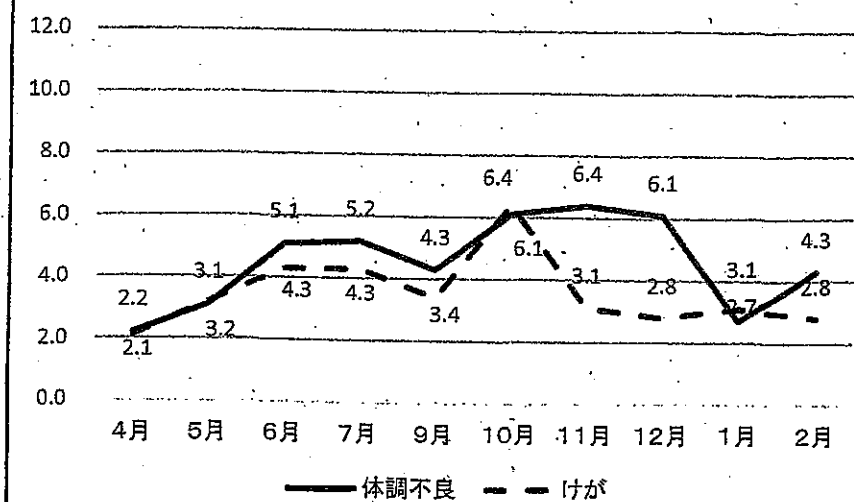
けが

641人

※1人で2回来室した
場合、2人に数えらる

保健室 ゆく人 くる人

保健室の1日あたりの平均来室者数



・今までは体調不良のこともあり、9月に突出していたけが人は、ゆるやかなグラフに、
10月は体調不良のこともあったが、球技でのけがが多かった。

・あの12月のインフル大流行より、秋に頭痛で来室する人の数が多かった。
いづれも寒い季節による環境の影響と、ストレスを感じている人もかなり
いたね。毎年である。やはり秋はもう寒い季節なんでしょうね。

耳も鼻も大切に。(私たちはつながっている...)

3月3日は耳の日。でも耳だけではない、鼻にも気を付けてほしいのです。
このとき、鼻といえば...アレルギー花粉症。鼻をかむ時、両手一気にかむに
気持ちいいけど、実はこのかみ方、耳にも鼻にもダメージを与えています。
(何となくつま、に感じたり、ツーンと痛むこともありますね。)

ポイントは「上品に」



実は、鼻と耳は体の中でつながっています。
片方ずつ 静かに かむことで、耳をいたわること
にもつながります。

ちなみにこの2つがつながっています。
だから「耳鼻咽喉科」と言うのです。どこか1つの
炎症が他にも及ぶので、気を付けましょう。

先生、お世話になりました。これから良いことですよ。



3月は別れの季節。これは、以前、私が勤めていた
学校で、卒業式の日、卒業生に言われたもので、このフレーズ、
いつも思い出す言葉です。一瞬さびしいとも思えますが、考えてみればその通り、
保健室の利用目的はいろいろありますが、多くの人にとっては「困った時」
に利用することでしょう。(その数字が左のグラフですね。)

さらにその中で、1人で年間に10回以上も来室している人や、たとえ
1回でも深刻な悩みを抱えている人もいます。きくと勇気を出して
来室してくれたらいいですね。

いつか、そういう人たちが体調不良や悩みが薄れ、自分で自分の
バ身とケアする力を育てることができたら、これからの人生で「保健室的
な場所」を卒業できることを祈っています。(もちろん「保健室」的な
場所は、消滅ではなく、存在させておくのは大切です!)

あなたの中に眠る「保健室卒業力」を一緒に
育てていきましょう。

