



保健目標・健康生活の反省をし、よりよく生きていくための生活を考えよう

春日部南中学校保健室
令和7年3月

先日、久しぶりに熱を出しすぐに解熱したのですが、声がかすれるかぜをひきました。生徒や職員の温かい言葉かけをもらって心が和み、乗り切ることができました。養護教諭なのに…と反省して、自分の生活を振り返ると、十分な睡眠がとれていなかったこと、月の半数は運動しているところが運動できずにいたこと、出かけた所でマスクを外して食事をしたこと等々、免疫が下がることをしていたうえに、感染リスクが高かったのだと反省しました。生き生きと生きていくために、土台となるのが健康。一生心も体も良好な状態で、頑張りたい時に力が発揮できるように、たまには力を抜きながら、規則正しい生活を続けていきましょう。



4月～2月末までの保健室来室者は、けが367人、体調不良683人、その他61人でした。体の不調は心の不調につながります。けがや病気をした自分の状態をみつめ、早く元気に過ごすことができるようにしていきましょう。



春休み中に治療しておこう



保健室からの お知らせ

ありがとうの 効果

健康になる



幸せになる

ポジティブになる

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。

1. 2年生に、年度末、保健調査票と春日部市子ども安心カードを返却します。新年度に回収しますので、健康状態や緊急連絡先などの変更がありましたらご記入をお願いします。

