

# ほけんしつの一と

～ 1年をふりかえりましょう ～

令和4年3月11日

No.16

川崎市立霞ヶ関東中学校

保健室

あっという間に3月になりました。4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。新しい友達や先生との出会いで緊張した1年生。学校生活にも慣れ、少し大人びてきた2年生。それぞれの目標に向かってがんばった3年生。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、そんないろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれているのだと思います。あなたの1年はどうでしたか？



## With コロナ→After コロナへつながること

一斉休校から始まった昨年度。感染症対策を講じながら教育活動を進めた今年度。今後はWith コロナからAfter コロナを考えていきたいですね。みなさんが我慢を重ねた2年間は決して無駄ではありません。

毎日の検温と健康観察をしていることで、自分の体の様子を知ることができましたね。手洗いや換気が習慣化したことで、インフルエンザ等の他の感染症は流行しませんでしたね。ハンカチを持つ習慣はもう少し意識してほしいところです。心も体も厳しい2年間でしたが、自己管理につながった2年間だったのではないのでしょうか。また、家族全員の健康観察を通して他者管理も意識できたと思います。

どんなに予防していても、どんなに注意していても体調を崩したり、ケガをしてしまったりすることは誰にでもあります。私は、予防に対する意識の持ち方や行動までの過程が大切だと思っています。

4月からの新しいスタート。3年生はそれぞれの学校で対応が違うかもしれません。しかし、基本的な感染症対策は変わりません。全員が続けていきましょう。

### みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

#### 気持ちのよいあいさつ・言葉



#### 感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ。

#### 時間を守る



#### 誰かの役にたってみる

一日一善!



# 香りのエチケット



## ～香りの感じ方には個人差があります～

わたしたちの身の回りには、洗濯に使用する合成洗剤や柔軟仕上げ剤等、香りの強い商品が豊富に出回っています。しかし、柔軟剤等の強い香りによって頭痛や吐き気を感じたり、せきが止まらなくなったりするなど、体調不良になったという相談が全国の消費生活センターに多数寄せられているそうです。

香りの感じ方には個人差があります。自分にとって心地良い香りでも、他人は不快に感じ、「香害」とも呼ばれています。

学校では給食着や体育着等を貸し出すことがあります。共用のものの洗濯には、香りがするものは使わない、できるだけ香りの弱い洗剤を使う、使用する量を調節するなど、ご協力いただくと幸いです。



## たくさんのあいがとうを♡

「ありがとう」という言葉は、「ありがたい（あることがむずかしい→めったにない）」という言葉が元になっていて、そこから人の好意などに対して「めったにないことだ」と感謝する」という意味になりました。「ありがとう」は、言った人も言われた人も嬉しくなる、あたたかい魔法の言葉です。

友達、家族、先輩、後輩、先生方・・・感謝の気持ちに気付いたときは、恥ずかしがらずに伝えましょう。

この1年間で 何回 言えた？



何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。



## いまとこれからの健康を★～早めの受診・治療!!～

今年度もしめくくりの時期。ところが、年度初めの健康診断の結果をもとに配付したそれぞれの検査結果のお知らせについて、結果の未報告・未提出分があります。「治療は終わったけど出し忘れていた」というケースもありますが、中には「受け取ってそれっきり、どこにやったかわからない」という人も・・・

自分の体の状況を常に自分で気かけ、健康を維持するために自分で管理し、行動することは生活の基盤です。大人になる前、みなさんくらいの年齢から実行して、習慣づけていくことが必要です。もう一度、健康診断の意味を考えてほしいと思います。

なお、川越市の「子ども医療費」の受給資格は中学3年生までとなっております。4月からの新生活に向けて、健康上で心配なことがある人は早めに医療機関を受診しましょう。



また、学校でのケガにつきましてはスポーツ振興センター災害共済給付金の対象となります。（内容や治療総額によっては対象とならない場合もあります。）お手続きをお忘れではないですか。お手続きには時効があります。ご不明な点があったり、用紙をなくしてしまったりした場合には養護教諭へお知らせください。