

二中保健室の1年間

いよいよ今週末は卒業式です。3年生のみなさんはどんな気持ちでいるのでしょうか？9年間もの長い義務教育を終え、それぞれが新たなステージに旅立つこととなります。高校生になると、グッと自由度が上がります。「自由になる」ということは、自分で判断することが増えるということです。今までの自分が培ってきた経験や価値観により、どの道を選び、どう歩くかを選択していきます。困った時には人を頼りましょう。あなたの周りにはあなたを支え、親身になってくれるサポーターがたくさんいることを忘れないでください。3年生のこれからの道が健康で幸せであることを祈っています。



R7 保健室来室状況 ※3/6現在



	1 学期 (人)	2 学期 (人)	3 学期 (人)	合計 (人)
1 年生	1 0 2	2 7 5	1 3 8	5 1 5
2 年生	7 3	1 7 7	6 8	3 1 8
3 年生	1 8 5	2 2 8	1 1 9	5 3 2
合計	3 6 0	6 8 0	3 2 5	1 3 6 5

けがをして来室した人が239人
病気で来室した人が883人
健康相談等それ以外での来室が243人
ベッド休養した人が255人
早退した人が177人 でした。



心身の健康はすべての土台です。何時に寝て何時に起きるのか？朝食(夕食)に何を食べるのか？運動習慣は？など、より健康的な方を選ぶことを心がけましょう。それは「良い生活習慣」となり、生涯あなたの健康を支える基盤になります。

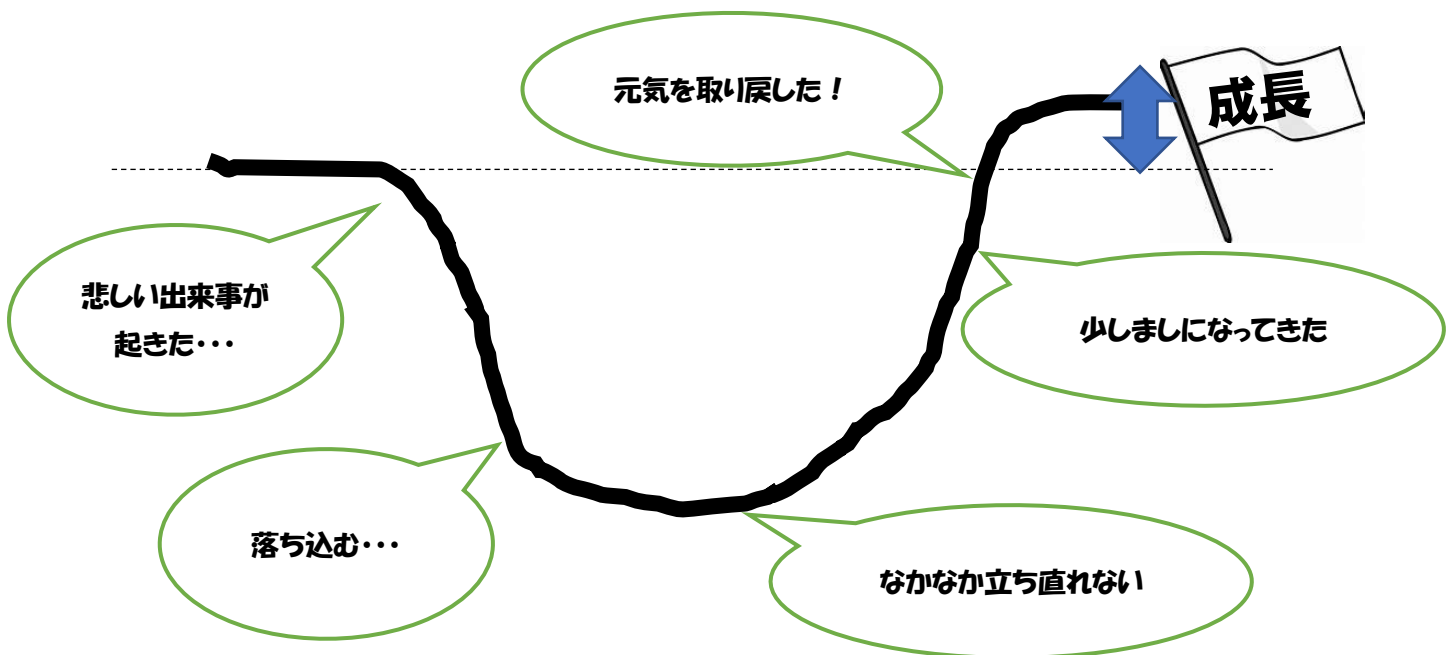
保健室でみなさんとたくさん話をしました。一緒に笑って、元気をもらいました。みなさんの成長を近くで見守れることに感謝しています。



レジリエンス～折れない心～

「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？「弾力」「跳ね返す力」という意味を持っています。精神科領域では「ストレスを受けたときに跳ね返す心の力」という意味で使われるようになりました。何かストレスがかかっても立ち直り、経験を糧に成長できることを意味しています。

日常生活の中にストレスはありふれています。友だち関係、親や先生との関係、学業や部活動、進路・・・などなど。しかしどんな場面でもストレスやフレッシャーに負けずに、それを乗り越えていく力が生きていく上でかせません。



困難から立ち直ったとき、さらなる成長を遂げます。人は皆、誰でも立ち直り、成長する力を持っています。

あなたの周りには、あなたを支え、守り、助けてくれるサポーターがたくさんいます。自分一人ではつらくて抱えきれないとき、サポーターに助けをもらうことも大切です。

毎日の食事の支度や洗濯など、世話をしてくれ、時にはしかってくれる家族。同じ教室で様々な体験をともにしてきたクラスメイト、部活動の仲間、近所の友達。そして学校の先生方・・・。その他にも、塾や習い事の先生、クラブチームの監督やコーチ、親戚のおじさん、おばさん、おじいちゃんおばあちゃん・・・。さまざまな立場からあなたを助けてくれる人はたくさんいます。たくさんのお大人から学ぶことであなたの世界は、より豊かなものになっていきます。

