

保健だより 3月



令和5年3月 連島中学校

さようならとこんにちは

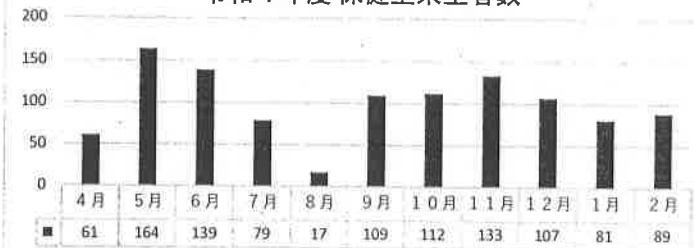
3月～4月は、よくまんの「まようなり」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてまみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になつたりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。希望や不安、戸惑いなど、みんなひくくめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

今年度の保健室利用状況です



令和4年度 保健室来室者数



3年間、新型コロナウイルス感染予防対応が続きました。来年度は少しずつ日常生活が復活する予定ですが、まだまだ注意が必要です。手洗い・うがい・マスク・換気を続け、感染症を予防しましょう。



1年間を振り返ってみました



けが 436人



病気 519人

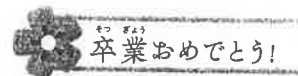


その他 137人

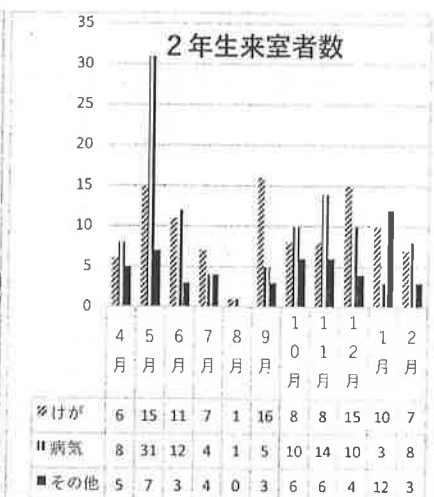
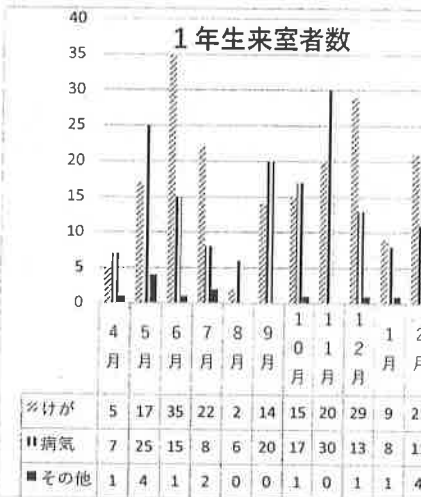
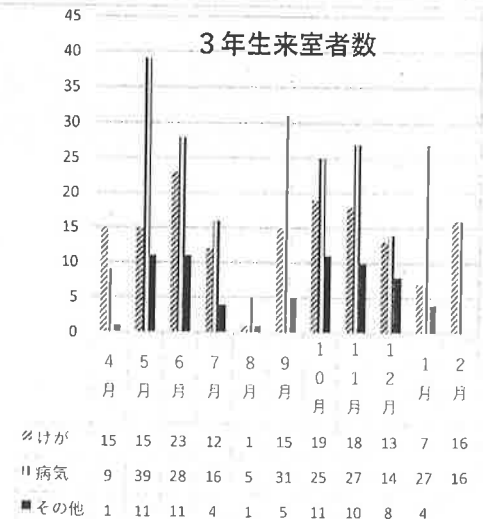
みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてね。



3年生来室者数



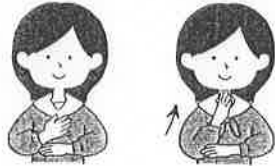


人と人との対話 ～手話について～

手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。

簡単な手話の例

『ありがとう』



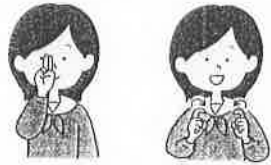
1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

『ごめんなさい』



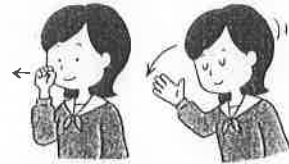
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

『こんにちは』



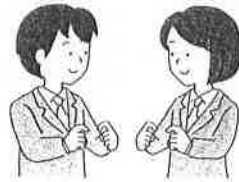
1. 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

『よろしくお願ひします』



1. 右手のこぶしを鼻にあて、少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする

手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているかしっかり見て、受けとめる姿勢ができていなければコミュニケーションがとれません。それは、言葉を声に出し耳で聞いてやりとりをする音声での会話でも、とても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また相手の意思を正確に理解するように努めることが円滑なコミュニケーションにつながるのです。



次の学年へのステップも！

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんぴをするチャンス！

【ステップ1】早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

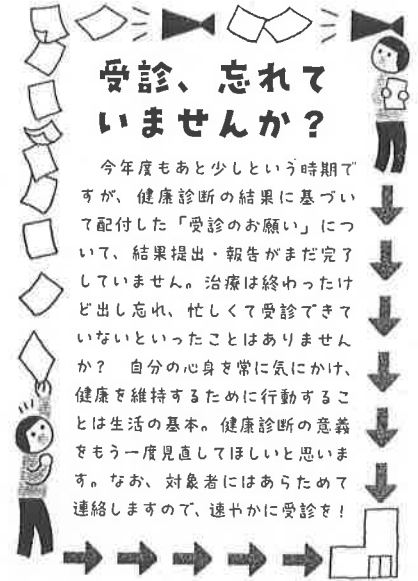
【ステップ2】洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】使わなくなったものを片付けましょう。



受診、忘れていませんか？

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配付した「受診のお願い」について、結果提出・報告がまだ完了していません。治療は終わったけど出し忘れ、忙しくて受診できていないといったことはありませんか？ 自分の心身を常に気かけ、健康を維持するために行動することは生活の基本。健康診断の意義をもう一度見直してほしいと思います。なお、対象者にはあらためて連絡しますので、速やかに受診を！



ハラスメントってなに？

「ハラスメント」とは「いやがらせ」のことです。わざと相手のいやがることをしたり、いったりして、こまらせたり、いやな気持ちにさせたりします。いじめと同じです。

こんな「いやがらせ」していないかな？

- **立場を利用する**
年上の人が文句のいえない年下の人にこまることをしたり、いたりする。
- **性的ないやがらせをする**
性的な話や、女らしい、男らしいなどといったことでからかったり、差別したりする。
- **無視（しかと）したり、仲間はずれにする**
おおぜいで集まって、弱い立場の人をこまらせる。



● 「自分がされたら」を考えよう

自分がいやがらせをされたときのことを考えてみてください。きっと、いやな思いをしたり、こまったりすることがあるはずです。ほかの人になにかしたり、いったりするときは、「どう思うのかな？」と、相手の気持ちを考えてみてくださいね。