

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
No.15 保健室
2023・3・16

卒業おめでとう

いよいよ明日は卒業式。
卒業式を前に、これまでのことを思い出している人もいるのではないのでしょうか。

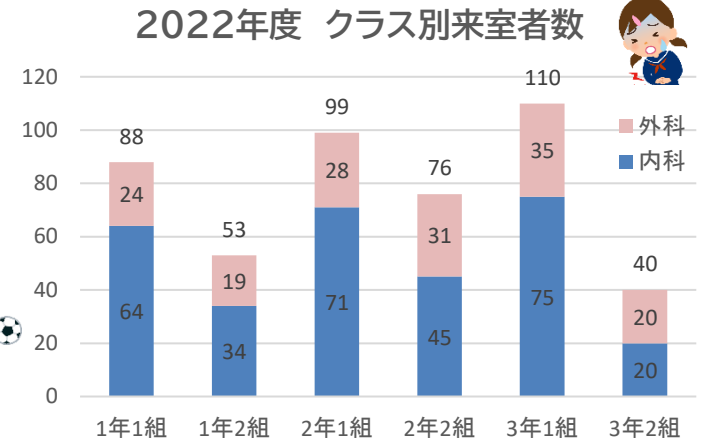
この時期は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れるとき。馴染んだ環境に「さようなら」するさみしさを感じる人。新しいクラス、たくさんの同級生に「こんにちは」することを心配や不安に思う人もいるかもしれません。でも、心配し過ぎないで。コロナという、誰も経験したことのない、この状況を乗り越えてきたみなさんなら大丈夫！！橘の「変化を楽しむ人であれ」の言葉のように、明るく、楽しく「こんにちは」と次の扉を開けてみましょう。

やってみよう！！

やってみよう…。それは、自分の心身に関心を持つこと。朝起きて、ご飯を食べ、排便をし、学校へ行く。教室で勉強をして、友達や先生とおしゃべりをして、部活動や塾へ。家で、家族やペットと過ごし、お風呂に入り、お布団で寝る。いつものことで、1つ1つ考えたことは、あまりないかもしれませんが、日々の生活と心身の健康は切っても切れないものなのです。「頭が痛いな。最近、睡眠不足だからかな」「毎年、この時期になると、鼻水が出るなあ」「明日は寒いみたいだから、温かくしないと」自分の体調に気が付き、調整できる。体調を崩さないように、生活リズムを管理できる。そして、誰かに自分の身体のことを相談できる。これから大人へ成長していくみなさんに、できるようになって毎日を元気に過ごしてほしいと思います。

中学11期生 来室の記録

みなさんはどんな時に保健室を利用しましたか？
よく保健室に来た人も、あまり来なかった人も、どうだったかなあ・・・と、振り返ってみてね。



全体来室：466人
(内科：309人 外科：157人)
中3：150人
(中2：175人 中1：141人)
11期生 3年間の保健室利用者数
中1時：134人 中2時：208人

11期生のみなさんは入学してから、よく保健室を利用した学年でした。小さな怪我から大きなことまで、色々ありましたね。すぐに顔の浮かぶ人も・・・。4月からは高校生、左に書いたことを、是非、「やってみよう！！」

11期生のみなさん ご卒業おめでとうございます！！

11期生のみなさんは入学してすぐに、コロナの影響で休校になってしまい、とても不安な中学生活のスタートでしたね。でも、中学での3年間でみなさんを随分成長させ、たくましくしてくれたと思います。みなさんには多くの可能性や輝く未来が待っています。自分の可能性や未来を信じ、しっかり前を向き、未来に向かって羽ばたいてほしいと思います。応援していますよ😊

丸尾千恵美

11期生のみなさん卒業おめでとうございます！！

みなさんは「ありがとう」って、すぐに言えますか？
すぐ、言えるよという人もいれば、恥ずかしくて、なかなか言えないという人もいるかな？
「ありがとう」は言った人も言われた人も、うれしくて幸せになれる魔法の言葉。自分自身も周りの人たちも、たくさんの人に「ありがとう」の魔法をかけてあげてくださいね。
幸せの花がたくさん咲きますように！！

梶川 弘子

祝

賞

さん

あなたは  を

大変よくがんばりました

よってその努力をたたえ

ここに賞します

2023年 3月17日

みなさんは明日、学校から卒業
証書をいただきますね。

ここでは自分から自分へ表彰状を
贈りましょう。

頑張ったこと、うれしかったこと、
楽しかったこと、自分が笑顔になる
ことなら何でもOK!👍です。

何も思いつかないという人は、
今日、あなたがこの日を迎えられる
ことに賞を贈ってあげて
ください。

