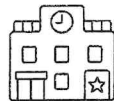


きらっと★

令和5年 3月14日
宗像市立南郷小学校
養護教諭 吉永直美



令和
4年度



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました

本年度、保健室を利用した人は、のべ2002人でした。〔令和5年2月28日現在〕
昨年度の同時期と比べて、約430人減っていました。とくに、けが人が400人以上も少なくなっていたので、1年間安全に過ごすことができていたのだと、うれしく思います。



けが 1559人

どんなけがや症状が多かった？

【けが】 すりきず 1位
【症気】 頭がいたい

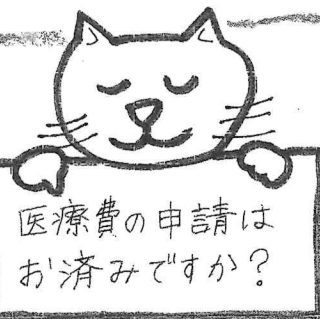
TOP3



打ぼく 2位 おなかがいたい

病気 443人 切りきず 3位 きつい

来年度も、大きなけがをせず、元気いっぱいの姿を楽しみにしています！



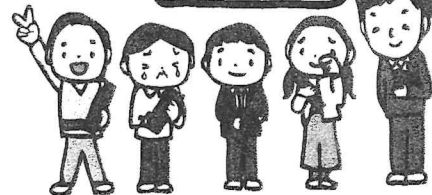
学校でけがをして、病院を受診した場合日本スポーツ振興センターに、災害給付金の申請を行うことができます。

診療点数が500点以上の場合に申請することができます。登下校中のけがも対象となりますので、ご不明な点などございましたら、保健室(吉永)まで、お尋ねください。

「成長の記録」を贈ります！

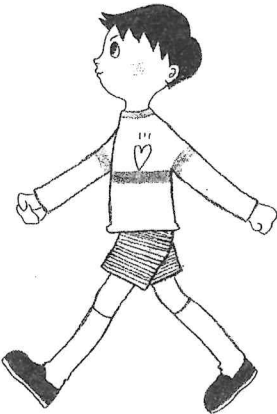
卒業する6年生に、6年間の成長の記録を贈ります。日々成長しているみなさんは、本当にすばらしいです！
中学での活やくを期待しています。

卒業おめでとう



リラックスして、次のステージへ

早いもので、もうすぐ学校の1年が終わります。卒業式の練習が本格的になっていますが、同時に来年度の1年生を迎える準備をしている学年もあり、何となく不思議な気持ちになっています。もしかしら、子どもたちの中にも、進学や進級に向けて、心が落ち着かない人がいるかもしれません。新しい環境へと向かうワクワクと不安は、大人になっても慣れないものです。心の緊張に自分で気づいて、理解して、リラックスできる方法をさがしてみてください。



Let's リラクゼーション!

自分に合った方法は、どれかな？

・親しい人とおしゃべり

Relax

散歩やスイミングなど、汗が出るくらいを目標に！

運動があまり好きではない人にオススメ！

・好きな香り

・入浴

筋肉をゆっくりとゆるめて、リラックス！

そのほかにも、音楽を聴いたり、ゆっくり深呼吸したりも、いいですよ。

・軽い運動

