

# ほけんだより



福智高校 保健部 2025年3月



## ありがとうの気持ち

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか？3月9日は「サンキューの日」。もし、心の中に「ありがとう」と思う人が思い浮かんだら、クラス替えのある人は、1年間の感謝の気持ちを伝えておきたいですね。そして、頑張った自分にもハナマルをあげてくださいね。

### ありがとうの 効果

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



## いつもどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも失敗したときに「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友たちのためにした行動に「ありがとう」と言われて嬉しくなったことがあるのではないのでしょうか？あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うといいかな？」と考えていけるといいですね。

いつも心を持ってこう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする○

なんとなく調子が出ない○

ちょっとしたことでイラっとする○

自分の心の小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがおすすめ。

例えば、目を閉じて深呼吸をする、換気をする、冷たい水を飲む、ストレッチをする、イライラしたことを紙に書いて破る…など、自分の切り替えスイッチを探してみましょう。



新年度を気持ち良く迎えるため、  
春休み中に必要なことを済ませておきましょう！



## スポーツ保険の申請、忘れてないですか？

学校管理下(登下校中、授業中、休憩時間中、部活動中等)においてケガをして、病院を受診した場合、医療費が給付される制度です。(入学時に全員加入しています)

### 【対象】

医療費の総額が実費で1,500円以上のもの。

ケガをして2年以内であれば申請が可能です。  
思い当たるケガやご不明な点ありましたら、一度ご連絡ください。



## 保健調査票と運動器検診問診票を配布しています。

昨年の保健調査票(写し)を配布しています。変更箇所がありましたら  
**赤ペン**で記入し、提出をお願いいたします。

## 提出日 4月7日(月)始業式

### 4月のスケジュールについて

- ・4月7日(月) 始業式
- ・4月9日(水) 身体測定 ※眼鏡がある人は眼鏡を忘れずに！
- ・4月14日(月) スクールカウンセラー来校日

カウンセリングは予約制です。4月に再度ご案内します。

