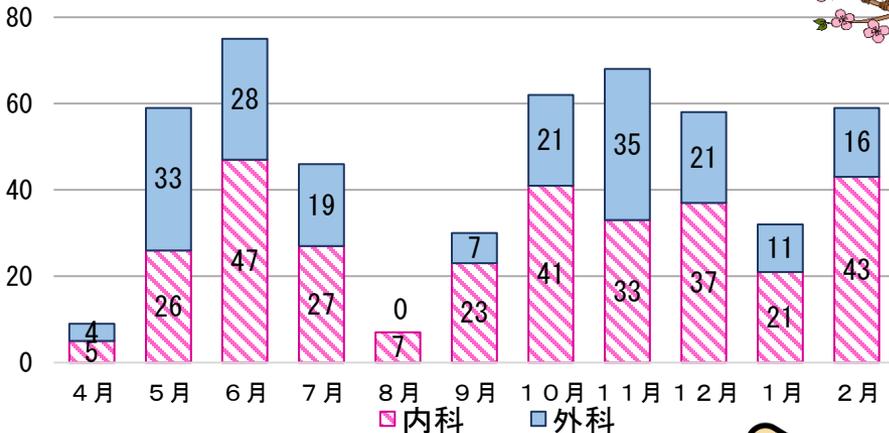




3月となりました。春は出会いと別れの時期です。進学や進級で、親しい友達と別れて寂しくなったり、新しい環境で頑張れるかなと不安になったりする人もいると思いますが、きっと大丈夫です。これまで過ごしてきた日々を忘れずに、自信を持って、いろんなことにチャレンジしてみましょう。

保健室来室状況 (R8.2.25現在)



4月から2月までの期間で、保健室を利用した人は、内科的理由が310人、外科的理由が195人で、合計505人となりました。内科的理由(頭痛、腹痛、倦怠感など)が6月に多いのは、高湿度に加えて低気圧の日が多いため、自律神経が乱れやすくなったと考えられました。また、外科的理由(すり傷、打撲、捻挫など)が11月に多いのは、バスケットボールをした時に突き指をした人が多かったからです。これからも元気に学校生活を送れるよう心がけましょう。

徳島県の郷土料理「金時豆入りばら寿司」

徳島県では、醤油や砂糖で甘めに煮た金時豆と、その時の旬の食材を酢飯に混ぜ合わせて作る「ばら寿司」の食文化があり、お祭りや節句などの祝い事の席で親しまれてきました。

徳島県はもともと米の育ちにくい土壌であったため、米の代わりに様々な具材をたっぷり加えて量を増やそうと考えたことがこの郷土料理の始まりと言われています。作り方は、炊き上がったご飯にすし酢を合わせ、錦糸卵や野菜とともに甘く煮た金時豆を加えて、具材をくずさないようにさっくり混ぜます。甘さと酸味のバランスがよく、見た目も華やかな郷土料理です。地域に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

今年度1年間をふり返ってみよう



4月

新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか?

5月

連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか?

6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか?

7月

熱中症対策をしっかりと行えましたか?

8月

夏休み中も規則正しい生活ができましたか?

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか?

10月

目にやさしい生活を心がけましたか?

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか?

12月

感染症対策をしっかりと行えましたか?

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか?

2月

ストレスを上手に解消できましたか?

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか?

来年度の健康診断の予定

- 心電図検査(1年生のみ) : 4月28日(火)
- 耳鼻科(1年と2・3年の対象者) : 5月21日(木)
- 歯科(全学年) : 6月11日(木)
- 眼科(全学年) : 6月22日(月)
- 尿検査(全学年) : 未定

- 内科
- 1年: 6月 3日(水)
 - 2年: 6月 17日(金)
 - 3年: 4月 30日(木)

保護者の方へ ~体操服・制服の寄付について~

1年間の学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。保健室では、着替えが必要な場合があるため、制服や体操服の寄付を受け付けています。特に、半袖体操服の上下(M~Lサイズ)と半袖制服の上が不足しております。ご協力いただけるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

