



松井田中学校保健室

令和6年3月1日

「ありがとう」も「ホワイトデー」も絶賛受付中です 号

保健室のオススメ！ 感謝の先出しジャンケン



皆さん、3月9日はThank You（サンキュー）の日って知っていますか？
単なる語呂合わせと言ってしまうかもしれませんが、せっかくならばこの日を上手く活用してみてはいかがでしょうか？日頃お世話になっている家族や友達、自分にとって大切な人達に「ありがとう」の先出しジャンケンを試みるのがオススメです。感謝の先出しは、人に迷惑をかける副作用もないですし、減るものでもありません。「ありがとう」と言われて嫌な気分になる人もいません。普段着ている洋服や食べている食事は、誰かが洗濯したり、作ったりしてくれています。毎日会う事が当たり前で、その日にあったことや悩み、不安を聞いてくれる家族や友達、そして安心して過ごせる場所。誰かが必ず皆さんを支えているはずですよ。そんな身近にいる大切な人に「ありがとう」の先出しジャンケン。

心に思っていることを言葉にしたり、具体的な行動に移してみると、運勢も良くなるらしいですよ。卒業や進級を控えた皆さんの周りに「ありがとう」があふれますように。



大切な人に「ありがとう」を伝えよう



先手必勝！ 新学期を楽しむ準備を♪



新年度に必要な物を準備しよう

テープのり、修正テープ等が終わりかけてないかな？



身の回りの整理・整頓をしよう

新しい教科書やワークが配られたら、入る場所はあるかな？



服や靴のサイズを確認しておこう

修学旅行や受験もあるので、お家の人と確認しよう。



借りている物があれば返そう

トラブルになる前に、お互いに返せているか、確認しよう。

今年度最後の保健委員会活動を紹介します

松井田中学校のweb ページでも紹介されていますが、今年度は学校保健委員会でストレス対策に取り組みました。その一環として1月には、株式会社バスクリンの研究室にご協力頂き、入浴がもたらすリラックス効果についてオンラインで学習しました。松井田中学校からの様々な質問に答えてもらったり、入浴に関する研究を見せて頂く中で、生徒の皆さんが関心をもったツール。それは、入浴剤を入れてお風呂に浮かべると進みながら入浴剤を溶かしてくれるアヒル隊長でした。そこで、今年度最後の委員会活動の時間を活用し、バスタイムを楽しくするグッズを手作りで作成したのでその様子を紹介します。

