

# 保健だより 3月

令和7年3月3日

大島中学校



日中暖かな日が増え、春の訪れを感じられる季節となりました。3月に入り、卒業・進級まで残りわずかですね。現在のクラスで過ごせる時間を大切に、体調管理に努め、春休みまで元気に登校してきてください。

さて、3月9日は「ありがとうの日」です。感謝の言葉は言われた相手だけではなく、伝えた自分のポジティブな感情や幸福度を高める効果があるといわれています。普段は中々言えない人も、ぜひ「ありがとう」と伝えてみましょう。

## 3月の保健目標 ☆一年間の生活の反省をしよう☆

### 保健室1年間の振り返り

今年度1年間、皆さんは健康を意識して過ごすことができましたか。昨年度よりもけがや病気が多かった人もいれば、少なかった人、全くなかった人、それぞれ異なると思います。来年度も心身ともに元気に毎日を過ごせるように、自分自身の1年を振り返ってみましょう。

保健室からは、この1年間の来室者数や、どんなケガや症状が多いかなど、大島中学校の保健室利用状況をお知らせします。

自分のからだに



今年度の保健室利用件数は、2月21日現在で 967 件です。外科では「痛み」による来室、内科では「頭痛」による来室が多かったです。昨年度の様子と比較すると、ケガでの来室、体調不良での来室ともに件数が増加しています。保健室の来室者数は増加しましたが、感染症による出席停止者数は減少し、今年度の大島中学校では学級閉鎖が1回もありませんでした。皆さん1人1人が感染症予防に取り組んでくれていたおかげですね。来年度もぜひ続けていきましょう!

春休みは来年度に向けての準備の期間です。規則正しい生活を心がけ、体と心をリフレッシュし、4月から元気よくスタートが切れるようにしましょう。

## 3月の「さようなら」と

## 4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



～卒業生の皆さんへ～

ご卒業おめでとうございます。この3年間でたくさんの経験をし、体も心も大きく成長しましたね。とても素直な皆さんと保健室で関わった時間は、先生にとっても大切な思い出となっています。これからさらに成長していく皆さんにとって、心身ともに健康でいることは全ての活動においてベースとなります。どんな時も自分の体と心に気を配り、自分自身を大切にする気持ちを忘れないでくださいね。

保健室から皆さんそれぞれの活躍を願っています。

