

# ほけんだより3月

令和8年3月3日  
大島中学校



日中暖かな日が増えてきて、春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残り1か月をきりました。今の教室でクラスメイトと過ごせるのもあと少し。1日1日を大切に、体調管理に努めて元気に登校してきてください。

さて、3月20日は昼と夜の長さが同じになる「春分の日」です。これから春に向かうにつれて暖かくなってきますが、寒暖差が激しい季節でもあるため、上手に衣服の調整を行っていきましょう。

## 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。



(R8.2/25現在)

今年度の保健室利用件数は、2月25日現在で1135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、ケガでの来室者、体調不良での来室者どちらも増加しましたが、特に体調不良による来室が大幅に増加しました。今年度はインフルエンザがA型B型共に大流行し、体調を崩してしまう人が多かったようです。来年度は早めの感染症対策を心がけて、インフルエンザや新型コロナに負けない健康づくりをしていきたいですね。

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、体と心のリフレッシュ、4月から元気よくスタートが切れるようにしましょう。

## 三寒四温

## 気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時期でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。



## どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？目的地まで一直線は最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生は正解/不正解がないように、どんな道もありです！フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれです。

曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

## ～卒業生の皆さんへ～

ご卒業おめでとうございます。この3年間で体も心も大きく成長した皆さん。次のステージへ向けて羽ばたいていく季節となりました。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。これから先も自分の体や心に気を配り、自分自身を大切にすることを忘れずに過ごしてくださいね。皆さんがそれぞれの夢に向かって進んでいく姿を保健室から応援しています。

