

保健だより 3月

令和6年3月1日

大島中学校



いよいよ今年度も残すところあと1ヶ月となりました。現在の学年・学級での思い出づくりと共に、進学・進級に向けて準備をする期間でもありますね。残りの時間を毎日元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

さて、3月は昼と夜の長さが同じになる春分の日があります。これから春に向かうにつれて暖かくなってきますが、今年は特に寒暖差が激しいため、上手に服装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

この1年間、皆さんは健康に過ごすことができましたか。毎日元気に過ごすことができた人、体調を崩すことが多かった人など様々だと思います。自分の1年間の様子を振り返り、来年度の自分の健康に向けて活かしていきましょう。

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、大島中学校の利用状況をお知らせします。



今年度の保健室利用件数は、2月21日現在で849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、ケガでの来室は減少しましたが、体調不良で来室をする人が増加しました。今年度は夏の猛暑やインフルエンザの流行もあり、体調を崩してしまう人が多かったようです。また、毎年体育祭のシーズンになると、ケガ人の数が大きく増加します。来年度は、ケガや体調不良を起こしやすい季節、環境を意識して対策をしながら過ごすことができるといいですね。

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て、4月から元気よくスタートが切れるようにしましょう。

冬物? 春物? 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってくる可能性があります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。



また「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね!

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

「春眠暁を覚えず」の意味は?

「春眠暁を覚えず」という言葉は、聞いたことがありますか? これは、孟浩然(中国・唐時代の詩人)の詩の中に出てくる言葉です。

「春を迎え、暖かくなって、つい寝過ぎてしまう」という意味が思われるかもしれませんが、そうではありません。本当は「冬の時期に比べて

と夜明けが早くなり、いつの間にか朝が訪れているなんて、つくづく春になったのだなあ」という意味です。朝の訪れが早まる春ですから、思い切って早起きしてみませんか。早起きすれば、時間に余裕が生まれ、一日のスタートがスムーズになります。毎日を快適に過ごせますよ!

～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。

