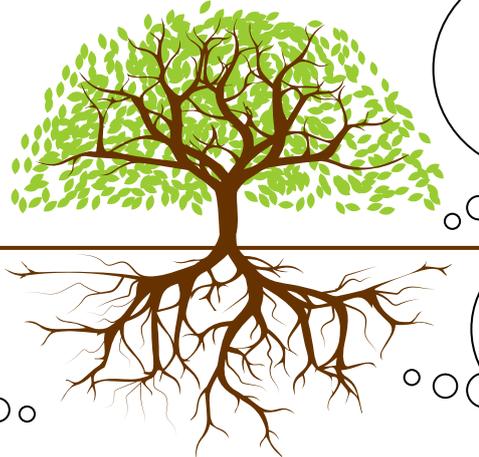




ほけんだより

令和7年3月19日
矢島中学校保健室
No. 17

感動的な卒業式で3年生を送り出し、いよいよ1・2年生も進級し次のステージへと向かいます。みなさんはこの1年間で、今までできなかったけれど、できるようになったことはありませんか？「朝一人で起きられるようになった」「苦手なものが食べられるようになった」「人前で話すことに少し慣れてきた」など、考えるとたくさんあるはず。こうやって少しずつですが、できることが増え、できたことは1つの経験として自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。私たちは、どうしても人と比べてしまい「できていないこと」に目を向けてしまいがちです。「できていない」に焦点が向かうと、「できるようになったこと」に気がつきません。「この1年でできるようになったことは何か？」と自分に質問してみましょう。



土の中は見え
ないけれど、
成長してい
るよ。

枝や葉っぱが成長する時
期、根っこが成長する時
期。人それぞれタイミン
グが違います。

こころの成長は、根
っこのようなもので
す。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。



ケガの件数

44 件



病気の件数

212 件



その他の件数(相談を含む)

28 件

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり



歯科受診率

21.4 %



眼科受診率

44.1 %

多かったケガ

- ① すり傷
- ② 打撲
- ③ 突き指

多かった症状

- ① 頭痛
- ② 気持ちが悪い
- ③ 腹痛

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季でもあります。

寒暖差で体調を崩さないよう、天気予報で日々の気温や天気をチェックして、重ね着をして体感温度を調節しましょう。また、自律神経を整えるために、ゆっくり湯船につかることもおすすめです。

保護者の皆様へ

保護者の皆様にご協力いただいたおかげで、普段の学校生活や健康診断等を無事に終えることができました。心より感謝申し上げます。来年度も子どもたちが安全にそして、安心して学校生活が送れるように努めてまいります。1年間ありがとうございました。