



2025年3月13日
兼六中学校 保健室

3月の保健目標 **健康な生活ができたか振り返ろう**

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。

3月は、1年間の締めくくりの月です。みなさんにとって、今年度はどのような1年でしたか？
1年間の健康や生活について振り返り、来年度に備えましょう。



3年生のみなさん ご卒業おめでとうございませ



3年生のみなさん、いよいよ今週末は卒業式ですね。ご卒業おめでとうございます。

中学校での3年間はあっという間だったとは思いますが、中学校に入学したばかりの自分と今の自分を比べてみたらどうですか。あっという間の時間の経過の中でも、体や心はどんどん成長し、少しずつ大人へと近づいてきているのではないのでしょうか。

3年生は、素直で真面目な生徒が多く、行事には全力で取り組み、委員会活動などでリーダーシップを発揮してくれた姿が印象的でした。

これからも、自分のこと、周りの人のことを大切にできる、すてきなみなさんでいてください。
みなさんの未来が、輝かしいものになることを心から祈っています。



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

「ありがとう」には良い効果がたくさんありますね。
卒業という節目に普段照れくさくて、言えない「ありがとう」を伝えられたら素敵ですね。



保健室の1年

今年度の保健室の利用状況をお知らせします。

(期間：2024年4月1日～2025年2月28日までの来室状況について)

保健室の利用者数

※健康相談含む

1503人

昨年1761人



【内訳】

1年：726人

2年：400人

3年：377人

体調が悪くて

来た人数

974人

昨年1198人



ケガで

来た人数

501人

昨年515人



保健室に来た人

多かった月

10月

少なかった月

4月
※夏休み中の8月除く



多かった症状

★1位：頭痛

★2位：腹痛

★3位：気持ち悪い

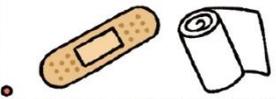


多かったケガ

★1位：打撲

★2位：擦過傷

★3位：捻挫・突き指



季節の変わり目であることや10月は行事後で疲れがでていたのかもしれませんがね。来年度は行事で疲れた後は意識的に早く寝て体を休めるなど、忙しい時ほど生活習慣を見直すとよいですね。

登校直後から頭痛や気持ち悪さを訴え、保健室に来室する人がいました。その生徒たちの中には寝不足や朝食欠食の人も多くいたので、普段から生活習慣を整えていきましょう。

体育時のけがが多かったです。安全に楽しく授業ができるように、周りをよく見て行動したり、準備運動も念入りにしたりすると良いですね。

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ておこう。



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。