3月のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年3月号

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節になりました。いよいよ3月です。今年度最後の年になりました。3年生は卒業し新たな一歩へ、1・2年生は進級が近づいています。この1年、嬉しかったこと、楽しかったことだけではなく、凹んだこと、悲しかったこと、辛かったことなど嫌な感情を抱くこともあったかと思います。楽しい思い出もつらい体験も、そこからの気づきや吸収したことは、きっとみなさん自身を成長させてくれたと思います。また、来年度、さらなる成長を楽しみにしています。

今年度の締めくくりの月を元気に過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？　すごく簡単な方法です！　まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴ―と地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。

東日本大震災から 15 年経ちます

東日本大震災があった３月 11 日。３年生は生まれた年、１・２年生は生まれていませんでしたが，この地域の被害状況など、当時の様子を家族やニュースで聞いていると思います。死者は約 15900 人、行方不明約 2550 人。どの人にも家族や友だちがいて、当たり前に日々の生活を送っていました。生活の再建が進んでいても、家族や友だちを失った悲しみが癒えることはありません。

一昨年の１月１日には能登半島地震が発生し、甚大な被害により、不自由な生活を余儀なくされている方々が多くいます。私たちができること、家族でできること、いざという時の行動を見直してみましょう。

1年間の生活を振り返ろう

今年頑張ることができたことをチェックしてみよう！

- □ 毎日、早寝早起きをしている。
- □ 朝・昼・夜ごはんを毎日食べている。
- □ おやつやジュースを食べたり飲んだりしすぎないようにしている。
- □ 食後は必ずはみがきをしている。
- □ 毎日、運動をしている。
- □ 気持ちよくあいさつができている。
- □ ストレスを上手く発散している。
- □ スマホやゲームなどは時間を決めて使うことができている。

できなかったと思う人は、このチェック項目が1つでも達成できるように意識して生活してみましょう！

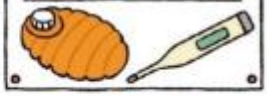
保健室の1年

1年間の保健室の来室状況を集計しました。内科の症状では頭痛、ケガではすり傷が多かったです。

内科的来室

体調が悪くて来た人数 626人

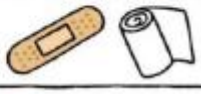
多かった症状
- 頭痛
- 腹痛
- 気分不良



外科的来室

ケガで来た人数 426人

多かったケガ
- すり傷
- 打撲
- つき指



感謝の気持ち伝えていますか？

3月9日はサンキューの日

ちょっとしたことでも笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですよね。みなさんは1日のうちでどのくらい『ありがとう』を言っていますか？

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方『ありがとう』はめったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からきた言葉で、感謝の気持ちを表します。『ありがとう』は言ったほうも、言われたほうも心が温かくなる“魔法の言葉”です。やってもらえて「あたりまえ」ではなく、『いつもありがとう』と伝えたら、お互いに気持ちよく、幸せに過ごせますね。今まで言えなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみてください。もし今、「お世話になったな」「嬉しかったな」という人が心の中に浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に感謝の気持ちを伝えておきたいですね。

笑顔で

相手の目を見て

心をこめて