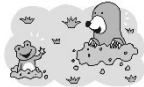


ほけんだより



2025年3月17日
町田市立町田第一中学校
保健室

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

春らしい暖かい陽気の日が増えてきました。
いよいよ年度末です。3年生のみなさんは中学校生活の締めくくりを、
1・2年生のみなさんは各学年の締めくくりをして新年度につなげましょう。
保護者のみなさま、一年間ご協力ありがとうございました。



保健室 今年1年の記録



★保健室の利用件数	1530件 (3/12現在)
@体調が悪くて来た人	850人→多かった症状・頭痛、腹痛、気持ち悪い
@ケガの手当て来た人	680人→多かったケガ・擦り傷、打撲、突き指

爪の長かった人、切りましょう。不注意によるケガを減らせるよう、落ち着いた生活を心がけましょう。寝る時間が遅かった人、朝ご飯食べてなかった人、長時間スマホを使用していた人、生活見直しましょう。

気持ちのよいあいさつ・言葉

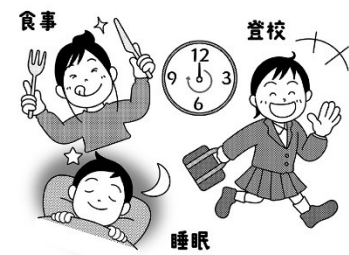


感染症対策

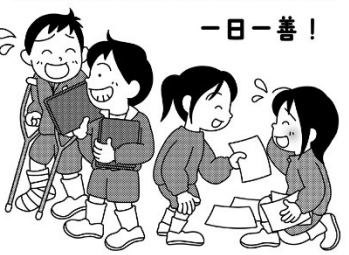


継続は力なり。
きつといいことあるよ。

時間を守る



誰かの役にたってみる



今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか?

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか?

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか?

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか?

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか?

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか?

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか?

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか?

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか?

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか?

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか?

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか?

★春休み、新学期に向けて心と体の準備をしよう!

この1年間で経験した楽しかったこと、感動したこと、頑張ったこと、辛かったこと、悲しかったこと、全てが成長につながる財産です。自分で自分の成長を感じ、自分をいっぱい褒めてあげましょう。

1・2年生のみなさん、成長したみなさんの次の学年での活躍を期待しています。短い春休みですが、新学期に向けて、心と体を充電してください。

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。どんな中学校生活でしたか? 春からの新生活、不安と期待でいっぱいだと思います。新たな一歩を踏み出すには少しの勇気も必要です。頑張ってください。応援しています。



～ 何でもない幸せなひととき ～

「自己肯定感」という言葉がありますが、作家の海原さん¹⁾は著書の中で『幸せを感じる自分に気づく時ほど、“自分”を肯定できる瞬間はないのではないか』と言っています。

みなさんはどんな時に幸せを感じていますか。美味しいものを食べているとき、運動してさわやかな気分になったとき、音楽を聴いているとき…など色々あると思います。何か「特別なこと」がなくても、なにげない日常の中で、ささやかな幸せに気づく豊かな感受性が大切なのかもしれません。



自然に自由に、生きていこう♪



参考文献: 1) 海原純子著「こころの深呼吸」 出版社: 婦人之友社 発行日: 2019. 9. 20



春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



いよいよ年度末! 環境が変わる時期です /

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。

しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われていきます。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やりかたは簡単！ 今日いいことがあったかと思ったり、手帳やカレ

ンダーなぬいシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。がまやれなと思って、一度試してみませんか。