

ほけんだより3月

令和8年3月4日
昭島市立拝島中学校
保健室

今年度も残りわずか。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。皆さんはこの1年を振り返ってどんなことが印象的だったでしょうか。部活や勉強を頑張ったり、人間関係や進路について悩んだり、様々な経験をして、確実に成長する皆さんを見て、私自身も沢山励まされる場面がありました。

もうすぐ卒業・進級の日を迎えます。それぞれが新しい環境になるので不安もあるかと思いますが、成長した自分に自信をもって、新年度を元気に迎えてください。



3月3日は「耳の日」です。耳の役割をみなさん知っていますか？

『音を聞き取る働き』以外にも『体のバランス知る働き』があります。

耳元で大きな音を立てない、鼻をかむときは片方ずつ優しくかむ、など耳に優しい生活をしましょう。

やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

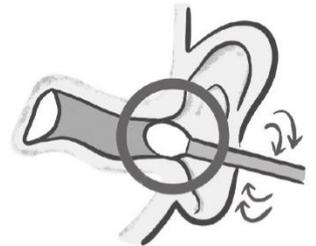
2、3週間に1回くらい



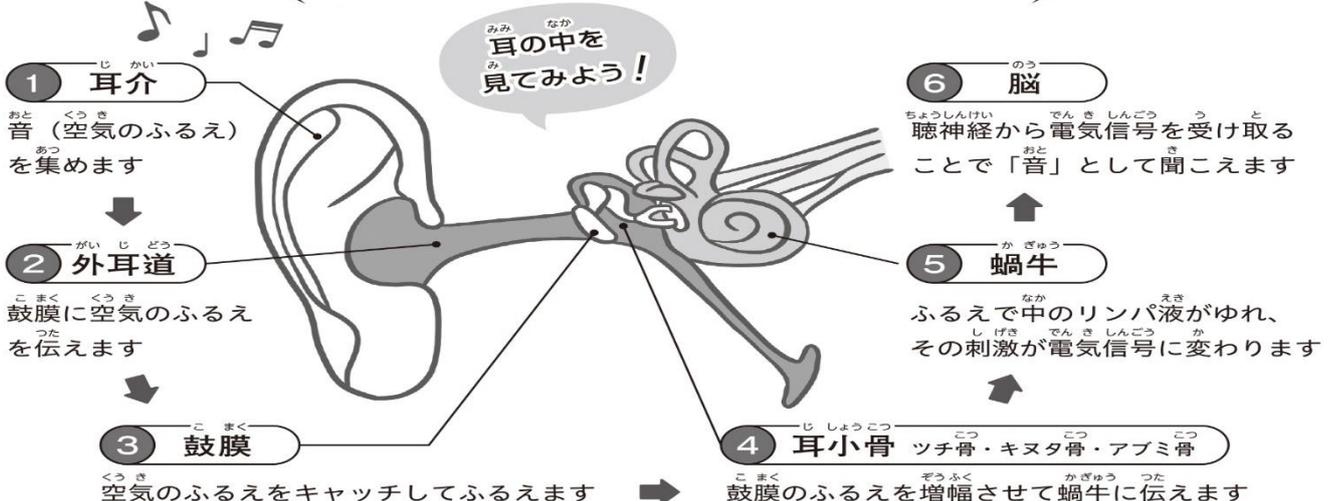
座ってする



入口のあたりを優しくこする



音が聞こえるしくみ





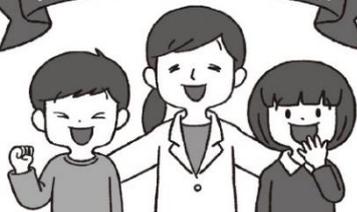
3月9日は「サンキュー（ありがとう）の日」です。感謝の言葉は言っても言われても気持ちがよくなりますね。

普段の生活の中で感謝しているけど、なかなか伝えられていないこともあるのでは？この機会にぜひ「ありがとう」を伝えてみてください。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

保健室1年間の記録



令和7年度の保健室利用生徒数をまとめました。今年度の保健室来室者は1506名でした。一人一人思い返してみて、ケガや体調はどうだったでしょうか。毎日休まずに元気に登校できた人は自分の体のことをよく理解して健康管理ができています。特に3年生は来室者が減っており、年々保健室から自立していく姿が嬉しく思います。

『自分の健康は自分で管理する』ことを意識してもらうために、日々の保健指導や修学旅行などの校外学習や体育大会などの行事では『自分自身で健康を管理しよう。そのためにしっかり準備しよう』と呼びかけてきました。暑い日の体育大会や感染症が心配な中の校外学習などありましたが、皆さんもそれに応えてくれるように元気に様々な行事を乗り越えてくれたと思います。充実した生活を送るうえで『健康な心と身体』は資本となります。そのためによく食べてよく寝るなどできることを行っていきましょう。1年間ありがとうございました。

シリーズ
知っとこマイデータ

わたしの保健室利用回数は

回です。

どんなことで利用したのかな？

ケガをして保健室を利用した人 335人	具合が悪くなって保健室を利用した人 1171人
一番多かったケガ 打撲（77人） 	一番多かった病気 頭痛（459人）
保健室利用の多い月 5月（202人） 	保健室利用の多い曜日 木曜日
早退した人 489人	保健室利用者合計 1506人 (1年507人、2年570人、3年429人)