

ほけんだより 3月



皆川中HPです。ぜひご覧ください。

皆川中保健室
文責：高久

ついに、今年度最後の1ヶ月が始まりました。来月には、3年生は「卒業生」となり、1、2年生も「先輩」・「最高学年」になりますね。今の学年での生活に後悔を残すことなく、次のステップへ進めるようにしましょう。そして、最終日の卒業式・修了式まで各学年で元気に迎えられるように体調管理もしっかりしてください。



2/28現在

今年度4月から2月（28日）までの保健室来室人数です。皆川中学校では、ほとんど大きなケガ・病気なく過ごせています。来室者の内訳としては下記の通りです。

特に“擦過傷”が多かったです。

特に“頭痛”が多かったです。



～耳の日とは～

日本で「耳の日」が始まったのは、1956（昭和31）年です。

耳や聴力について多くの人の関心を集めること、

そして難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決することを目的として、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の提案により制定されたものです。3月3日が選ばれた理由として、「ミミ」という語呂合わせや「3」が耳の形に似ていること、さらに電話を発明した「グラハム・ベル」の誕生日であることが挙げられているそうです。

【参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会】

耳に手をかざすのはなぜ？

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。

それは「**空気を集める**」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入って来るこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

小さな音が聞こえたら試してみてください。



～1・2年生のみなさんへ～

この1年間、みなさんにとってどのような年になりましたか？楽しかったこと・頑張ったこと、多くの思い出ができたことと思います。なにより「健康」に毎日を過ごせたことが一番だと思います。まだまだ感染症や花粉症など健康面で心配されることはありますが、残りの3学期をよい締めくくりに行けるよう生活習慣を見直しながら過ごしていきましょう。



～1年間の感謝を
込めて～

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日をごせるようにしましょう。

【1・2年生保護者の皆様へ】

今年度も大変お世話になりました。毎日、健康に楽しく学校生活が送れている様子がみられていることを嬉しく思っています。

そして、4月からは健康診断の時期になります。修了式の日にお子さまを通して「健康診断書類一式」を配付させていただきます。ご記入・ご確認いただき、期日までに提出をお願いいたします。また、配付書類の詳細を記載した通知もあわせてお渡しします。なにかご不明点等ございましたら、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。

新学期ストレスに要注意 ⚠️ 心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 例
- 怒りっぽくなる
 - 甘えん坊になる
 - 分離不安で大泣き
 - チックや吃音が出る
 - 指しゃぶり
 - 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



～卒業生のみなさんへ～

中学校生活も残りわずかとなりました。みなさんは、この3年間でどんな思い出ができましたか？振り返ると数え切れないほどたくさんの思い出があると思います。特に、昼休みに外で元気いっぱい遊んでいた姿からは、毎日を健康に過ごせている様子が感じられていました。

この3年間、中学生はまさに思春期と呼ばれ「心」と「身体」のバランスを保つことの難しさを感じた人もいるのではないのでしょうか？そのような時、周りの友人・家族・学校の先生方に相談しながら乗り越えてきたことと思います。4月からは新しい環境となり、初めは慣れるまでに戸惑い・不安に思うこともあるかもしれませんが、ですが、ひとりで抱え込まず周りの人たちと支え合い、感謝の気持ちを持ちながら「笑顔」を忘れず過ごして行ってほしいと思っています。

これからのみなさんの将来が「健康」で「笑顔」溢れるものとなることを願っています。

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。

～3年間の感謝を
込めて～



【卒業生保護者の皆様へ】

ご卒業おめでとうございます。

3年間、学校保健活動においてご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

近々、保健室より卒業の贈り物として「9年間の成長の記録」を配付させていただきます。

ぜひ、ご家庭でお子さまと一緒に成長を振り返っていただければと思います。

これからも「健康第一」で毎日楽しく過ごしていけることを願っております。