

保健目標 耳を大切にしよう 健康生活の反省をしよう

今年はコロナ禍の臨時休校から始まり、色々と制約がありながらも、力を合わせて多くの困難を乗り越え、西中三大行事や合唱コンクールなどを通し、中学生らしく成長する姿を見ることができた1年でした。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、栃木西中生として3年間、共に学び、共に成長して、新たな進路へ向かおうとしています。戸惑うこともあると思いますが、西中で学んだことに、自信と誇りを持ち、あせらずに着実に歩いていってください。



そして、1・2年生のみなさんは、間もなく進級を迎えます。中学の3年間は、心も体も頭も、ぐんと成長していく大切な時期（思春期）です。そういう時期だからこそ、乗り越えるべき苦しみや悩みが少なくありません。そういう時は「成長している証あかしだな」と思って、前向きに考えてみてください。

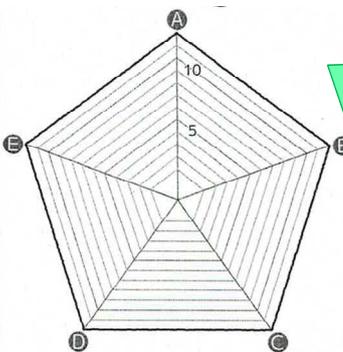
楽しいことや、自分がやりたいことをするためには、心も体も健康であることが「必須条件」です。今年1年間の健康生活の反省をしたり、心身のメンテナンスを済ませたりして、4月から心身共に健康な状態でスタートラインに立てるようにしましょう。

健康生活の反省をしよう



1年間の振り返り、点数をレーダーチャートに書き入れよう。

はい…3点 どちらとも言えない…1点 いいえ…0点



④ 病 気 予 防 力 点	手洗いを、外から中に入る時など、やるべき時に行うことができた	点	④ 病 気 治 癒 力 点	自分の体調の変化に気づけた	点
	朝、登校したら、忘れずに手指消毒をした	点		具合が悪い時は無理をしなかった	点
	睡眠時間を自分に必要なだけ確保できた	点		自分の体調が悪い時にそれを言葉で表現できた	点
	1日3食バランス良く食べた	点		咳エチケットを身につけ、予防にも心がけた	点
⑤ ケ ガ 予 防 力 点	医者にかかるような大きなケガをしなかった	点	⑤ ス ト レ ス 対 策 力 点	日常での楽しみがあった	点
	落ち着いて状況を判断できた	点		自分に合ったストレス解消法があった	点
	運動後のウォーミングアップ・クールダウンをした	点		問題が起こった時に解決策を考えることができた	点
⑥ 応 急 手 当 力 点	適度な運動を心がけた	点	⑥ ス ト レ ス 対 策 力 点	信用できる相談相手があった	点
	外で転んだ時は、水道水で傷口を洗った	点		日常での楽しみがあった	点
⑦ 応 急 手 当 力 点	応急手当の基本 RICE を知っている	点	⑦ ス ト レ ス 対 策 力 点	自分に合ったストレス解消法があった	点
	AED が何かを知っている 	点		問題が起こった時に解決策を考えることができた	点
⑧ 応 急 手 当 力 点	心臓マッサージのやり方を知っている	点	⑧ ス ト レ ス 対 策 力 点	信用できる相談相手があった	点
		点			点

●保健室 ●
1年間の記録
2月28日まで

- ★病気やケガ等で保健室を利用した人のべ 2,524名
(今年は、コロナによる行動制限によって、運動不足でケガする人が目立ち、心のしんどさの訴えも多かったように思います)
- ★ケガで医者にかかった人のべ 56人 
- ★歯科(むし歯等)で受診を済ませた人のべ48人(受診率23.1%)
(まだ160人が受診していません)
- ★視力(眼科)で受診を済ませた人のべ105人(受診率39.3%)
(まだ162人が受診していません)

※歯科や視力、他内科など、まだ「受診勧告書」をもらって医者に行っていない人は、春休みがラストチャンス！自分のメンテナンスを済ませ、新しいスタートができるようにしましょう



こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日、寝る時は音楽
を聞きながら・・・



ゲームに夢中になると
何時間もつけばなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだとヘッドホン難聴になってしまうかもしれません！

サンキュー
3月9日は
ありがとう
の日

「ありがとう」は魔法の言葉

あなたは、友人や家族などから、やさしくしてもらったり、助けてもらったりした時、「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体に、よい影響を与えるホルモンが出ると言われています。体の調子を整えるホルモンのおかげで、学習や仕事に集中できたり、夜ぐっすり眠れたり、よいことがたくさんあります。「ありがとう」は、言った人も言われた人も、心がポカポカと優しい気持ちになれる魔法の言葉なのです。

セロトニン

心のバランスを整える

ドーパミン

やる気を出させる



エンドルフィン

痛みをやわらげる

オキシトシン

幸せな気持ちに
してくれる

新年度に向けて・・・ 保健室より

学年が変わる！環境が変わる！

T (Taboo) を取って

CHANGE は CHANCE です！
チェンジ チャンス

こんなこと自分にはできない！と自分にブレーキをかけていることはありませんか？

ぜひ、学年が変わって環境が変わろうとしている今、CHANGE(変化)をきっかけに、自分に挑戦して、CHANCE(好機)を手に入れましょう。ファイト！

「辛い」 + 一 = 「幸い」

ここでもう一つ、思春期まった中の西中のみなさんに、「辛い」と「幸い」の話をして、今年度の保健便りを閉めたいと思います。

辛と幸の字をよく見てください。横棒の一がひとつあるか無いかで、意味は真逆なことが分かりますか？「辛さ」の中からも何かを学び取り、自分の中に一つ足していくことができれば、それは「幸い」へとつながっていくことができるのだととらえられますね。どうぞ、そんな生き方をして、あなたの人生に幸多きこと、保健室から祈りながらずっと応援しています。