



3月になり、日差しが出て暖かい日も増えてきました。3年生は卒業目前、1・2年生は間もなく進級を迎えますね。今年はどうな年だったでしょうか。病気やけがなく、健康に過ごせましたか？この一年を振り返って分析し、自分が今年度しっかりできたことや来年度はもっとがんばるべきことなどを覚えておきましょう。

4月によいスタートを迎えるためには、健康であることが欠かせません。春休みは生活リズムを整えて、ゆっくり休みながら心と体の準備をしておきましょう！

北中学校 保健だより  
令和7年3月

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう！

一年間の締めくくりの月ですね。保健室では皆さんに健康であってほしいという思いを込めて、この「Always Smile」や「トイレ掲示」など、健康に関するさまざまな情報を掲載してきました。さて、自分の体や健康に目を向けることができたでしょうか。

### 一年間を振り返ろう！

心も体も健康に  
過ごせたでしょうか？

### 1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>スマホなどを 使いすぎなかった</p>
<p>よく体を動かした</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きなけがや病気を しなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>

### 保健室利用者 延べ人数（4月～2月28日）



昨年度のデータと比べると、外科で来室した生徒が392人から629人と大幅に増加しました。体育の授業では、準備運動やストレッチで体を十分にほぐしたり、不注意が原因のけがの場合は、周りの環境をよく見て行動したりするなど、防ぐことのできるけがをしないように、安全に気を付けて生活をしましょう。

# 3月3日は耳の日



Q. 耳の役割は「音を聞く」ことと  
もう一つは？

A. 体のバランスを保つ

耳の奥にある頭の動きや体の傾きなどを感知する三半規管と、前庭の働きで体のバランスを保っています。

Q. 音が聞こえにくい時、  
耳に手をかざすのはなぜ？

A. 「空気を集める」ため

音は最初、空気の震えとして耳に届きます。耳の後ろに手をかざすと、空気の震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。

Q. 耳垢は何？

A. 古くなった皮膚

耳垢は、耳の中の古くなった皮膚や分泌物の塊で、耳の中を守る働きがあります。

Q. 正しい耳掃除の仕方は？

A. 入口あたりを優しくこする

耳垢は自然と耳の外に出てくるので、奥までこすらなくてよい。

Q. 耳を休ませる方法は？

A. 音を聞かない時間を作る

大きな音は耳の負担になります。静かな場所で過ごす、イヤホンをしたまま音を流さない時間をつくる等、耳を休ませましょう。

## 一年間のありがとうを伝えよう！！

いよいよ今年度も終わりですね。たくさんの人に支えられた一年だったと思います。

皆さん、日頃から感謝は伝えていますか？普段から素直に伝えられる人もいますが、なかなか伝えられない人もいます。一つの区切りが終わる今がチャンスです。周りの人に日頃の感謝を伝えてみましょう！

誰かから「ありがとう」と言われるとうれしいですよ😊



## 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！



あっという間の3年間でしたね。あの小さかった皆さんがこんなにも大きくなり、本当に感慨深いものがあります。あの頃は言葉でうまく表現できなかった「何か」を、今では懐かしく話してくれることがありますね。そんな姿を見て、心もしっかり大きく成長したんだなあ、ととてもうれしくなります。

これからそれぞれの進路へ、新たなスタートをきって前に進んでいくことと思います。どうか、これからも自分の心と体を大切にしてください。ときには逃げたり、休んだりしても大丈夫です。皆さんはきっとすてきな大人になります。自分を信じて！

ずっと応援しています。

保健室 竹内 暁子

片田明優菜

久野 樹里