

# Always Smile

北中学校 保健だより  
令和8年3月

少しずつ日差しが暖くなり、春の気配を感じる日が増えてきました。休み時間にグラウンドで、元気いっぱい体を動かす皆さんの姿を見て、私も元気をもらっています。

いよいよ今年度も残り1か月。4月には進級や入学など、新しい環境が待っています。楽しい気持ちがあふく一方、不安を感じる人もいるかもしれません。気持ちが揺れやすい時期だからこそ、心と体の調子を整えておくことがとても大切です。気になる症状があれば、今月のうちに早めに受診するなどして、元気に新しいスタートを迎えられるようにしましょう。

## 3月の保健目標

### 健康生活の反省をしよう！



一年の締めくくりの月ですね。

毎月、健康に関する記念日があり、それについての話題を「Always Smile」やトイレ掲示で話題にしてきましたが、覚えていますか？ぜひ来年度に生かしてください。先月号で、決めた今年度の健康目標も意識しながら継続していきましょう。

## 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と行えましたか？

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と行えましたか？

1月

いつも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？

## 保健室利用者 延べ人数（4月～2月27日）



昨年度は、外科で来室した生徒は629人、体調不良で来室した生徒は881人でした。今年度は外科が688人、体調不良が1186人で、外科での来室者、体調不良による来室者ともに、昨年度より増加しました。

けがや体調不良を防ぐためには、日頃のちょっとした習慣がとても大切です。活動の前後に軽くストレッチをしたり、深呼吸をしたりして気持ちを整えることは、けがの予防にも役立ちます。無理をしすぎず、自分の体を大切に過ごしましょう。

# 新年度に向けて気持ちを整えよう～深呼吸でリラックス～

3月は、一年間のまとめや新しい学年の準備で気持ちが落ち着きにくい時期です。そんなときにおすすめなのが「1分深呼吸」です。

深呼吸は、ゆっくり息を吸って吐くことで、副交感神経が働き、体がリラックスしやすくなることが研究で分かっています。心拍数が落ち着き、気持ちの切り替えにも役立ちます。

- ① 背筋を伸ばす
  - ② 鼻から4秒かけて吸う。
  - ③ 口から6～8秒かけて吐く
- これを3～5回繰り返すだけで、1分で気分がすっきりします。



緊張しているとき、なんだか気持ちが落ち着かないとき、イライラしているときには特におすすめです。ぜひやってみてください。

## 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ね。



**3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！**

**祝卒業**

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あげ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、新たなスタートを切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