

# ほけんだより 3月

2017/3/7

長岡中学校 保健室

文責 土屋 智美

つい先日3学期が始まったと思ったら もう3月です。

3年生の公立校入試も終わり、卒業式までカウントダウンの日々です。




温かくなることはうれしいけれど、3月は別れの季節。3年生の教室から卒業の歌が聞こえてくると、心がざわざわと寂しくなってくるのは私だけでしょか…

## 1年間 健康に過ごすことができましたか？

この1年間、あなたの健康状態はどうでしたか？健康を保つために、自分で心がけていたことはありますか？毎日の生活が将来の健康な身体につながっていきます。「健康は1日にしてならず」という言葉がありますが、毎日の生活の中で、自分でできることから取り組んで習慣にできるといいでしょう。

下の項目を参考に1年間を振り返りチェックをしてみましょう。

### 健康状態

<p>病院に行くような大きなケガをしなかった</p> 	<p>かぜやインフルエンザに罹らなかった</p> 	<p>向きに慣れることが多かった</p> 	<p>心と体の両方が健康だった</p> 
---	---	---	--

### 健康管理

<p>毎日3食きちんと食事をした</p> 	<p>早寝早起きを心がけた</p> 	<p>手洗いうがいを習慣づけた</p> 	<p>体を動かして体力作りを心がけた</p> 
--	---	--	--

いくつかはまりましたか？

自分の課題を4月からの健康目標にして、来年度もがんばりましょう。



9年間の義務教育を終える3年生  
小学校1年生のときはどんな子どもだったのでしょうか。それぞれの9年間だったと思います。卒業に向けて、小学校1年生から中学3年生の1月までの身長と体重の伸びを調べてみました。

9年間で50cm以上伸びた男子が何人かいましたが、その中で一番身長が伸びたのは、3組の杉浦 魁君で58.0cm、次が2組の岩野 一棋君で57.7cmでした。

成長を支え、見守ってくれた家族に感謝しましょう。

## ありがとうの

## 桜の木を

## 満開にしよう



### ありがとうの 不思議な力・・・



水を入れたペットボトルに「ありがとう」と書いた紙を貼った水の結晶

この1年間を振り返ってみると、たくさんの思い出がありますね。すべての思い出はひとりだけのものではなく、友だちと一緒に、先生と一緒に、家族と一緒に・・・支えたり助け合ったりしながら1年間過ごした思い出です。

保体委員会では、普段は照れくさくて、思っても言えないみなさんの『ありがとう』の気持ちを集めて、ありがとうの桜の木を咲かせようという企画を立てました。保健室前に掲示物を作りましたので、みなさんの温かい気持ちで桜の木を満開にしてください。

卒業式までに満開にするのが、目標です。

「ありがとう」には不思議な力があります。いわれた方もいった本人も、何とも言えない清々しさを感じます。周りの人も、人が素直に感謝の言葉を伝えている姿勢を見ると、心を打たれます。みなさんは日常生活で、口癖のように「すみません」という言葉を多用していませんか？ならば、その「すみません」という文字を、すべて、「ありがとう」に変えてみるのです。「すみません」という言葉には、相手を元気づけるパワーはありません。「ありがとう」には相手の心だけでなく、自分の心も豊かにする力を持っているのです。

## 3/3 耳の日でした

あんまり大きな音で聴かないでね



かぜをひくと、耳がつまった感じになり、音が響きにくい、聞こえないなどの症状がでます。この季節、花粉症などで鼻をかむことが多くなりますが、片方ずつかまないと、鼓膜に急に圧力がかかり痛めることにもなります。注意して下さい。

イヤフォンをつけたまま寝ることは耳のために良くないです。いつもと違うなと思ったら、耳鼻科に行きましょう。

## 保健室から1年を振り返って

長岡中に来て、早いものでもうすぐ1年です。今だからこそ言えますが、不安の方が大きい赴任でした。でも、心配は無用でした。本当に楽しい1年間を過ごすことができました。ありがとうございました。

長岡中保健室を落ち着ける場所に、と思って日々過ごしてきましたが、どうだったでしょうか。保健室は長中生全員の保健室です。一部の人たちにとってだけ、居心地の良い場所になってなかったでしょうか。

長中生全員にとっての保健室として、あるべき姿にはならなかったと反省しています。仲がいいのは大変良いことですが、度が過ぎるところは長中生の悪いところでもあります。保健室での過ごし方、周りを思いやれる態度や行動をとれるように、もっと私が毅然とした態度でいなければならなかったと勉強させられました。

楽しい3年生が卒業してしまうのは本当に寂しいです。これからもその明るさ・優しさを忘れずにいてください。

1, 2年生は引き続き居心地の良い保健室を一緒に作っていきましょう。

1年間、ありがとうございました。