

ほけんだより 3月

松江第一中学校 保健室

早いもので3月になりました。みなさん、心の体調と身体の体調はいかがでしょう。

1年生は中学校に入学して1年が経とうとしています。小学校とは全然違うスピード感で毎日が過ぎていていると思います。2年生は行事が盛り沢山の1年でしたね。3年生は中学3年間を振り返り、今思うことはなんでしょう。

卒業式のあと、もう3年生のみなさんを近くで見守ることができないことが悲しくて仕方ありません。よく言われますが、世の中良い人ばかりではありません。自分自身で判断する力、そして生きる力をこれからも育て続けてください。

“世間的な活躍”はもちろん嬉しいことですが、先生たちはみんなが幸せに生きていてくれればそれが何よりうれしいことです。自分の人生に責任を持ち、今後の進路を歩んでください。いつまでも応援しています。



受診、忘れていませんか？

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配付した「受診のお願い」について、結果提出・報告がまだ完了していません。治療は終わったけど出し忘れ、忙しくて受診できないといったことはありませんか？ 自分の心身を常に気にかけて、健康を維持するために行動することは生活の基本。健康診断の意義をもう一度見直してほしいと思います。なお、対象者にはあらためて連絡しますので、速やかに受診を！

経験を自信に変えて

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？ 「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を改めて言葉にして伝えるのは、照れくさく、タイミングもなかなか難しいものです。そんなときは、色々な方法で「ありがとう」を伝えてみましょう。付箋やメッセージカードを書いてみるのもおすすめです。そして「ありがとう」を伝えるときには「笑顔」も忘れずに！笑顔は万能のコミュニケーション手段です。ぜひ、家族や友人、先生などお世話になった方に「ありがとう」を伝えてみましょう。

優秀賞

1年生：6組 3年生：5組
2年生：3・6組 8組：3年

後期衛生検査 結果発表



	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-8	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-8	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-8
合計	95	167	127	136	99	66	55	20	46	12	35	63	12	53	41	110	57	35	27	17
クラス人数	36	36	37	36	36	36	10	34	34	35	34	33	35	18	34	35	34	34	34	8
合計÷ クラス人数	2.64	4.64	3.43	3.78	2.75	1.83	5.50	0.59	1.35	0.34	1.03	1.91	0.34	2.94	1.21	3.14	1.68	1.03	0.79	2.13
学年順位	2	6	4	5	3	1	7	3	5	1	4	6	1	7	3	6	4	2	1	5

今回は1年6組、2年3組・6組、3年5組、3年8組が優秀賞でした！
保健委員のみなさん、毎週大変だったかと思いますが、ありがとうございました！

【集計方法】

忘れた人数の合計をクラスの数で割って計算しています。行事などで集計ができなかったところは学年間で差が出ないように調整しています。

【講評と感想】

1年生は前期に比べ、慣れもあり忘れる人が少なくなってきました。後期は2年生がかなり一生懸命取り組んでくれたように感じます。3年生は少し忘れる人が増えてきてしまいました。

保健委員は様々な策を考えて、ハンカチ・ティッシュ・爪切りを忘れる人を減らし、学校の衛生環境を良いものにしようと努力してくれています。前日に保健委員が呼びかけてくれているクラスもあると思います。それでもやはり「0人」にすることは難しく、忘れていた人は毎回同じことが多いです。集団生活の最低限のマナーとして、ハンカチ・ティッシュを持ってくる、爪を切ることをこれからも意識して継続していきましょう。



もっと自由に快適に生活したいな～と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）

