

一宮市立丹陽中学校 2026年3月号

いよいよ1年間の締めくくりの季節がやってきました。この1年、勉強に行事に部活動にと、本当によくがんばりましたね。心も体も、4月と比べるとぐっとたくましく成長したはずです。今月は「1年間の振り返り」がテーマです。自分自身の生活リズムをチェックしたり、保健室のデータで学校全体の様子をみたりして、この1年をじっくり振り返ってみましょう。卒業や進級という新しいスタートを万全な体調で迎えるために、まずは頑張った自分に「お疲れさま」を届けることから始めてみませんか。



3月の保健目標 健康生活を振り返ろう

1年間の生活習慣「自分への通信簿」

3月は1年間のゴールであり、次へのスタート地点。この1年、自分の心と体はどうだったか、ちょっと立ち止まって1年の生活を振り返り、○・△・×で評価をつけてみよう！

		○・△・×
睡眠	0時前に寝て、朝はスッキリ起きられた。	
食事	3食しっかり食べた。	
メディア	スマホやゲームは時間を決めてできた。	
感染対策	手洗いをしっかり行うことができた。	
歯みがき	1本1本、丁寧にみがくことができた。	
言葉遣い	自分も相手も大切にできる言葉を使えた。	
心	モヤモヤした時、誰かに相談できた。	

全部できていなくても大丈夫。まずは「できたこと」を自分自身で褒めてあげましょう。できなかったことは、4月からの新しい目標にしましょう。



春休みは「次への準備期間」

進級・進学の時節は、心身ともにストレスがかかりやすい時期です。春休み中に以下の3つのメンテナンスをしておきましょう。

生活リズムの維持

「春休みだから」と夜更かしを続けると、4月のスタートダッシュで息切れしてしまいます。

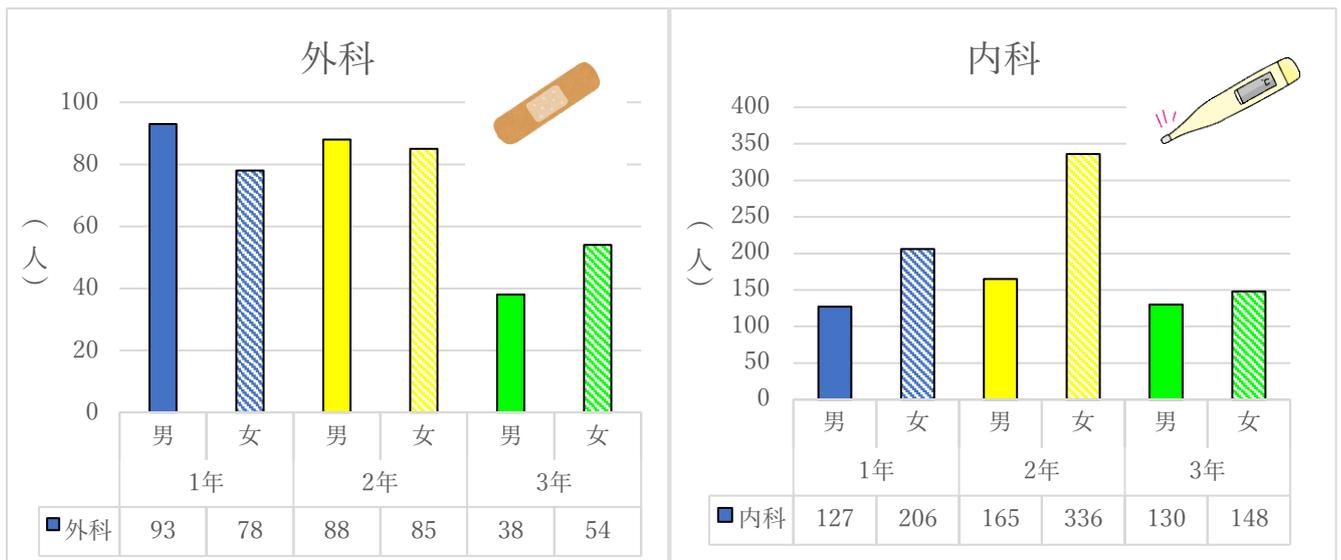
受診のすすめ

歯科検診や視力検査で「受診をおすすめします」という紙をもらったままの人は、時間に余裕のある春休み中に必ず受診しましょう。

心のストレッチ

勉強や部活から少し離れて、自分の好きなことに没頭する時間を作りましょう。リラックスすることで、新しい環境へのエネルギーを蓄えられます。

丹陽中学校 保健室の1年間【2月27日現在】



この1年間、保健室にはたくさんの方が訪れました。怪我の手当てはもちろん、「なんだか体がだるいな」「心がちょっと疲れちゃった」と、自分の心身の声に耳を傾けて来室した人も多かったです。

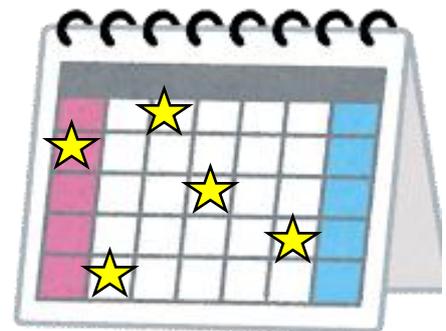


上のグラフは、学年ごとの来室状況を男女別にまとめたものです。グラフを見て、「自分はどうだったかな？」と振り返ってみてください。特定の時期に体調を崩しやすかったなら、それは体が「今は休んで！」と教えてくれていた大切なサイン。自分のリズムや傾向を知ることは、上手に心身をメンテナンスしていくための第一歩です。グラフに表れた数字の向こう側には、一人ひとりの葛藤や努力がありました。この1年、精一杯がんばった心と体に、まずは「お疲れさま」を伝えてあげましょう。

やってみよう！しあわせの「見える化」

勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、より良い方向に進むと言われています。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やりかたは簡単！今日いいことがあったと思ったら、手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。「給食がおいしかった」「かわいい猫を見かけた」などどんな小さなことでもいいです。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはずですよ。一度試してみてください。



3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

この3年を振り返ってみて、どんな中学校生活でしたか？日々の生活が積み重なり、あなたの人生になっていきます。もし辛いことがたくさんあったという人は、その辛さを乗り越え、強く優しい人になっていると思います。うれしかったこと、楽しかったことは次のステップへの力に、そして、今はマイナスと思えることも、長い目で見れば、あなたを成長させてくれるエネルギーになるはずです。何事にも「健康第一」で自分の人生を大切に歩いてくださいね。応援しています(^^)／