

ほけんだより 3月

令和7年3月3日発行
 一宮市立北方中学校
 第11号
 (裏面もご覧ください)

3月は、学年の締めくくりの月です。今の学級で過ごすのも、残りわずかになりました。楽しいことも苦しいこともたくさんあったと思います。たくさんの経験を積んできたからこそ、1年前よりも心も体も成長しているはずです。

来年度はどんな1年にしたいか、今の内から目標を立ててみましょう。



保健室の
 利用件数
 2月28日まで
266件



ケガの手当てで
 来た人 **66人**

一番多かったケガ
打撲



体調がわるくて
 来た人 **200人**

一番多かった症状
頭痛



1年間 心も体も



この1年間、自分の体調を振り返ってみてください。きっと毎日全く同じだったということはないかと思います。なんだか調子がよかったり、いつもより疲れやすかったり、小さなけがをしていたり…。

生きている以上、自分の心や体は毎日少しずつ変化していきます。疲れたな、と感じたら、ぜひ自分のこれまでをほめてみてください。〇〇をして偉い！〇〇を頑張った！を積み重ねることで、自己肯定感が上がり、自信につながります。



しあわせの「見える化」



仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われていきます。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なと思ったり、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。

「今日のおやつがおいしかった」「かわい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目指すたびに、元気が湧いてくるはず。だまされたとって、一度試してみませんか。



健康を守り育てるのは自分自身

心も体も健康であるためには、

「早寝・早起き・朝ごはん＋排便」に運動やストレスをためないことが大切です。



※ 笑顔の効果 ※

- ① ストレスの解消
- ② 病気に対する抵抗力アップ
- ③ ポジティブ思考になる
- ④ 美容にいい

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
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
行えましたか？

1月

いつまでも
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？

Challenge !!

7つのまちがいを
探そう！

答えは保健室前に
貼ってあるよ

