



令和7年度がもうすぐ終わります。4月から今まで、どんな1年間でしたか?けがをしたり、病気にかかってしまったりして、思うように活動できなかったこともあるかもしれませんが、それぞれに頑張った1年間だったと思います。

みなさんが毎日元気に過ごせるようにするためにも「自分の健康は自分で守る」という意識をもって過ごしてもらいたいと思っています。まずはこの1年間の生活を振り返ってみましょう。

**保健室  
の  
利用者数**

**238人**

**多かった  
症状**

1. 頭痛
2. 腹痛
3. 風邪症状

**保健室に来た人**

おお 多かった月 <b>8・9</b> 月	すく 少なかった月 <b>1</b> 月

## 健康を守る「4つの力」

この1年間の生活を振り返ってチェック!チェックがつかない項目は、毎日の生活の中で意識しましょう。

<p><b>🦠 病気予防力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 早寝早起きをして、生活リズムを守っている</li> <li><input type="checkbox"/> 3食、栄養バランスの良い食事をとっている</li> <li><input type="checkbox"/> 毎日運動をしている</li> <li><input type="checkbox"/> 手洗いはこまめに、丁寧にしている</li> </ul>	<p><b>🩹 けが予防力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている</li> <li><input type="checkbox"/> 体調が悪い時は運動を控えている</li> <li><input type="checkbox"/> 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている</li> <li><input type="checkbox"/> 危険な場所に近づかないようにしている</li> </ul>
<p><b>💓 ストレス対応力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 自分なりのストレス解消法がある</li> <li><input type="checkbox"/> 相談できる人がいる</li> <li><input type="checkbox"/> 問題が起こったときに解決法を考えられる</li> <li><input type="checkbox"/> 心が疲れているときに自分で気づける</li> </ul>	<p><b>🩺 応急処置力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 止血の方法を知っている</li> <li><input type="checkbox"/> 応急手当の「RICE」の意味を知っている</li> <li><input type="checkbox"/> AEDをどういう時に使うかを知っている</li> <li><input type="checkbox"/> 心肺蘇生の方法を知っている</li> </ul>

## ★質の高い睡眠が日中のパフォーマンスを上げる!

みなさん、最近よく眠れていますか?睡眠には体の疲労回復のほかに脳の疲労回復、記憶の整理など様々な役割があります。

来月から睡眠の質を上げるためのポイントを紹介していきます。そのためにまずは睡眠の効果について知ることから始めましょう!

### 覚えておこう!睡眠の効果

- ◇体の疲労回復
- ◇成長ホルモンの分泌促進↗
- ◇記憶の整理・定着
- ◇食欲コントロール(食べすぎの防止)
- ◇精神面の安定

もうすぐ春休み

## 新年度を元気に迎えるために

- ・生活（睡眠・食事）リズムを崩さない！
- ・スマホやゲーム、SNS との付き合いすぎに注意！
- ・身の回りの整理をしよう。
- ・必要な治療や定期検査を済ませよう。



## 3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴いてみましょう

筋肉の動く音を聞く方法を知っていますか？すごく簡単な方法です。  
まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。  
すると……。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？  
これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり  
筋肉が動いている音です。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、面白い  
ですね。さっそく自分の体を使って実験してみましょう。



自分も周りの人もハッピー  
に過ごせますように♪

## いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



## 「請求忘れ」はありませんか?! 「学校でケガして受診した……」があれば保健室へ

学校にいる間、部活動中、登下校中のけがが等で受診した人は、保健室へ来てください。

「日本スポーツ振興センター」の災害給付金の請求手続きをします。発生から日が経つと、いつのけががどこにどの期間、受診したのか分からなくなってしまうなど、手続きに時間がかかります。また、請求できるけがは発生から2年間（それ以降は手続きできない）と決まっています。

スムーズに手続きを済ませるために、思い出した時点で保健室へ知らせてください。