

# ほけんだより 3月

令和8年3月17日(火)  
八王子市立恩方中学校  
保健室

🌟ご家庭で一緒にお読みください。

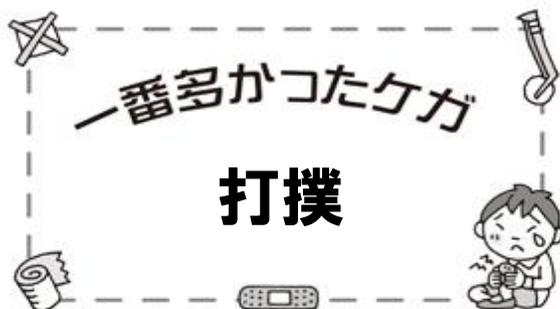
「三寒四温」という言葉の通り、寒い日と温かい日が交互に訪れ、気温が安定しない日が続いていますね。そんな中でも植物の芽吹きが少しずつ感じられるようになり、春の訪れとともに、卒業が目前に迫ってきていることを感じるこの頃です。3月9日はサンキューの日でした。3月はぜひ、お世話になった方々への感謝を伝えることを大切に、今年度を振り返る月にしてもらえたらと思います。

## 今年度の保健室を振り返ろう (令和7年4月~令和8年2月)



今年度も、けがや体調不良、相談などの理由で、たくさんの人が保健室を利用しました。自分の健康に関心を持ち、身長や体重、血圧を測る姿も見られました。自分の健康状態を知ろうとすることは素晴らしいことです。

保健室は、心と体の健康を守る場所です。健康に関すること、学校や家庭での悩み事があれば、一人で抱え込まずにぜひ相談してください。



「打撲」を予防するために…

- ・不注意によるけがが多い印象です。友達と遊んでいて友達や壁にぶつかってしまった、転倒して机や床にぶつけてしまった、体育でのボールキャッチをミスしてしまったなどの理由での来室が見られました。
- ・予防のために、体を動かす前には十分に準備体操やストレッチをしましょう。また、楽しくても、危険な行動をしないよう気をつけて遊ぶことが大切です。



「頭痛」を予防するために…

- ・首まわしを「右左10回ずつ」を1セットとして、  
1日に5セット程度、休み時間などにやってみてください。首や肩の血流が良くなり頭もスッキリします。
- ・寝不足は、頭痛の原因のひとつです。7~8時間の睡眠時間をとることができるよう、下校後の過ごし方を見直してみてください。





せい かつ

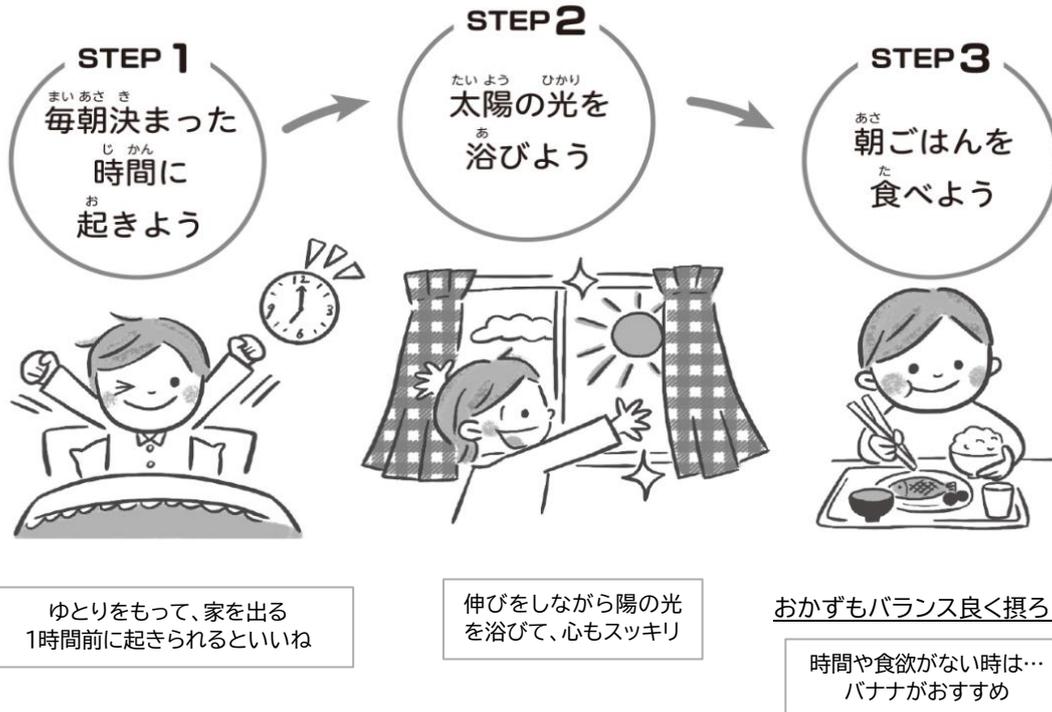
# 生活リズムをつくる



# の 3 ステップ

この1年間、規則正しく健康的な生活を心掛けることはできましたか。元気な体には、無理をしないことや、疲れているときにはしっかり休むことが必要です。そのため、春休みも自分の体の声に耳を傾けて、「お疲れ気味」「風邪気味」のサインを見逃さないようにしましょう。

規則正しい生活は、朝スッキリ起きることから始まります。簡単な3ステップをご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。



## コラム 朝スッキリ起きるには

朝一番に光を浴びると、眠気を誘発するホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、スムーズに脳を覚醒へと促すことができます。朝起きたら最初にカーテンを開け、気持ち良く朝を迎えましょう。

また、朝ごはんはエネルギー補給に加え、胃腸を目覚めさせ、排便を促す働きがあります。毎日決まった時間に、しっかり朝食をとることで、排便のリズムを作りましょう。



## 保護者の皆様

今年度1年間、学校保健に御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。4月には、定期健康診断などの保健行事が始まります。事前の耳そうじ、歯磨き、尿の採取、提出書類など、ご協力をお願いいたします。

また、「結果のお知らせ」が届きましたら、早期に病院の受診をお願いいたします。医師に返信票の記入をしてもらい、必ず学校まで御提出いただきますようお願いいたします。