

保健だより

令和8年3月2日(月)

3月号



〇1年の健康を振り返ろう

厳しい寒さが和らぎ、ようやく春の気配がしてきましたね。暖くなるのは嬉しいですが、別れが近づいていると思うと寂しさもあります。

さて、3月の保健目標は『1年の健康を振り返ろう』です。皆さんにとって、今年度はどんな1年でしたか。1年間元気いっぱい過ごせたという人もいれば、インフルエンザ等の感染症にかかって辛い思いをした人もいます。次年度を健康に過ごすためにも、自分のこれまでの生活を振り返ってみましょう。

／元気に新学期へ！／



1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動できた



早寝早起きができた



感染予防に気を付けた



3食バランスよく食べた



仲間と仲良くできた

～祝卒業！数字で見る3年間～

15期生の皆さんご卒業おめでとうございます。中学校生活の3年間というのは、心も体も大きく成長する時期です。15期生の皆さんは、1年生のときと比べてどのくらい大きくなったのでしょうか。

【男子平均】



【女子平均】



中には、20cm近く伸びた人もいました。ちなみに、小学校1年生のときの平均身長は男女ともに116cm程度です。皆さん、この9年間で本当に大きくなりましたね。

しかし、成長したのは身長だけではないはずです。精神的にも大きく成長し、3年間でできるようになったこと、強くなったことがたくさんあると思います。それらを自信に変えて、これからも元気に過ごしてください。

3年間で伸びた髪の毛の長さ

36cm

変わっていないように見えても、1か月に1cmほど伸びています。ちなみに爪は、1か月に3.6cmほど伸びます。

3年間で食べた給食の回数

572回

多くの人にとって、学校給食を食べるのはこれが最後。これからの生活も、給食のようなバランスのよさを目指したいですね。

1日3時間使用した場合のスマホ使用時間

3288時間

日に換算すると137日。それだけあれば、いろいろなことができそうです。スマホとの付き合い方を考えていきたいですね。

1日8時間寝た人の3年間の総睡眠時間

8768時間

日に換算すると、およそ365日。生活の3分の1を占める睡眠は毎日の健康に大きく影響します。

令和7年度 保健室来室状況

今年度の保健室総来室数は、のべ**1,186人**でした。このうち内科来室が667人、外科来室が294人、その他（着替えをしたり、相談をしにきたりなど）の理由での来室が225人いました。この数は、1日のうちに同じ人が2回来室した場合、2人と数えます。また、1日の平均来室者数はおよそ7人でした。※2月20日までの数です。



本校では、けがによる来室よりも体調不良による来室が圧倒的に多いです。中でも最も多いのが頭痛で、321名でした。頻繁に頭痛がよく起こる、なんとなく体調の悪い日が続くという人は、まずは生活習慣を見直してみましょう。体質的な不調でも、規則正しい生活を送っていれば痛みの程度や頻度が減る場合があります。



外科来室が最も多かった月は、体育祭のある5月でした。また、体育のバスケットボールやバレーボールの際に突き指をする人も目立ちました。中には、後々受診をしたら骨折と診断された人もいます。体育でけがをしたときは、まずは教科担任の先生に報告をしましょう。腫れや強い痛みがあるときは、放置せずに正しい処置をすることが大切です。



保護者の方へ



〇1年間ありがとうございました

保護者の皆さま、健診関係書類の提出や学校保健委員会へのご参加など、学校保健に関わる様々な場面でのご協力、誠にありがとうございました。新年度を迎えるにあたり、お子さんのお体のことで心配なこと等がございましたら、学校までお知らせください。