

# ほけんだより 3月

保健目標 ・ 健康生活の反省をし、よりよく  
生きていくための生活を考えよう

春日部南中学校保健室  
令和7年3月

先日、久しぶりに熱を出しすぐに解熱したのですが、声がかすれるかぜをひきました。生徒や職員の温かい言葉かけをもらって心が和み、乗り切ることができました。養護教諭なのに…と反省して、自分の生活を振り返ると、十分な睡眠がとれていなかったこと、月の半数は運動しているところが運動できずにいたこと、出かけた所でマスクを外して食事をしたこと等々、免疫が下がることをしていたうえに、感染リスクが高かったのだと反省しました。生き生きと生きていくために、土台となるのが健康。一生心も体も良好な状態で、頑張りたい時に力が発揮できるように、たまには力を抜きながら、規則正しい生活を続けていきましょう。

春休み中に治療しておこう



## 保健室からの お知らせ

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が  
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

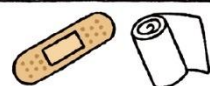
1, 2年生に、年度末、保健調査票と春日部市子ども安心カードを返却します。新年度に回収しますので、健康状態や緊急連絡先などの変更がありましたらご記入をお願いします。

## 保健室の1年

4月～2月末までの保健室来室者は、けが367人、体調不良683人、その他61人でした。体の不調は心の不調につながります。けがや病気をした自分の状態をみつめ、早く元気に過ごすことができるようにしていきましょう。

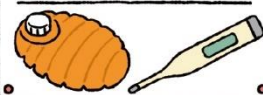
### 多かったケガ

- ★ だぼく
- ★ ねんざ
- ★ すり傷



### 多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ 気持ち悪い
- ★ 腹痛



### 保健室に来た人

多かった月

5月 月

少なかった月

4月 月

## 音楽

を  
味  
方  
に  
つ  
け  
よ  
う



嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

アップテンポの音楽

気分が高まりエネルギーが湧きます

優しくスローな曲

不安や緊張をやわらげます

癒しの音楽

リラックスすることができます

昔よく聞いた曲

その曲を聞いていた頃の記憶が  
よみがえってくることがあります

こんな様々な効果がある

音楽を上手に使いえば  
物事もスムーズに。  
状況に合わせて  
聞く音楽を変えて  
みましょう。

