ほけんだより３月

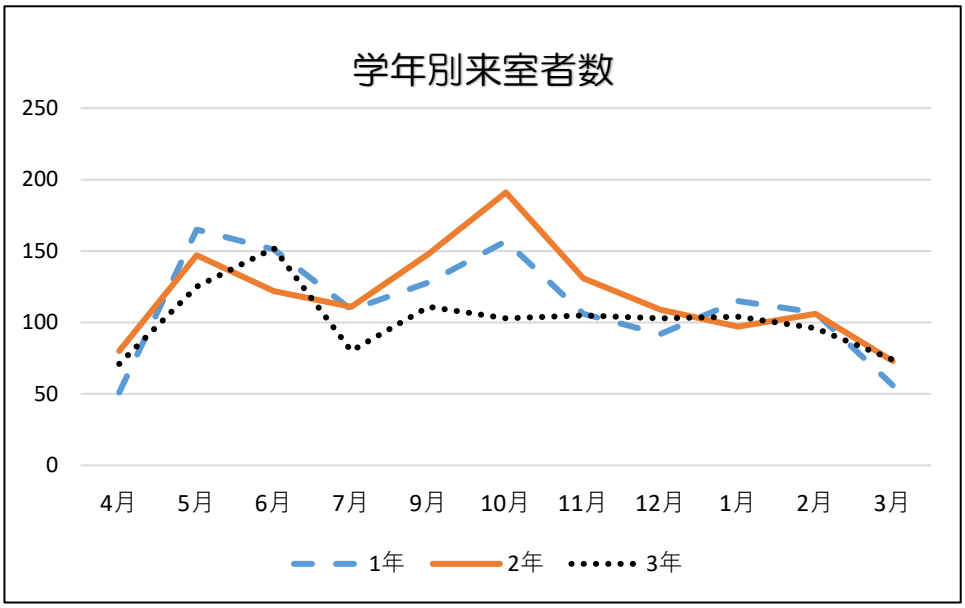
令和６年３月１８日
練馬区立大泉中学校
３月号　保健室

３月も中旬となりました。春休みが過ぎたら新しい学年になりますね。心の準備はできていますか？
１年間の振り返りをして、４月からのスタートに向けて今からしっかりと気持ちを整えておきましょう！

１年間の振り返り　～保健室来室者数～

みなさんの心身の健康を守る役割の保健室。１年間の利用件数はどのくらいだったのでしょうか？
なんと、3,676 件(３月 14 日現在)です。そのうち１年生が 1,237 件、２年生が 1,315 件、３年生が 1,124 件でした。けがや病気で利用する人の他にも、保健室で心を落ち着かせる時間をとった人もいました。

	1年生	2年生	3年生
4月	51	80	71
5月	165	147	125
6月	151	122	152
7月	109	111	80
9月	128	148	111
10月	157	191	103
11月	106	131	105
12月	92	109	103
1月	115	97	104
2月	107	106	96
3月	56	73	74
合計	**1237**	**1315**	**1124**



私たち保健室の先生は、みなさんが楽しく元気な学校生活を送ることができるように保健室でできるサポートをしたいと考えています。励ますだけではなく、時には厳しい言葉をかけることもありましたが、１年間みなさん頑張りました。新しい学年になっても、たくさんのことに挑戦していきましょう！

健康診断を終えての受診率

１学期に健康診断を行いました。健康診断で治療が必要だった人は、受診をして治療しましたか？
今年度の受診率をまとめました。学年別に見ると、学年が上がるにつれてほとんどの項目の受診率が低下していることが分かります。勉強や部活に一生懸命取り組み、受診ができなかったのかもしれません。しかし、大切な体です。自分の体について知り、自分や相手の体を大切にする気持ちをもっていてほしいです。
来年度も４月から健康診断が始まります。
自分の体と向き合い、受診が必要な人は医療機関で治療をしてもらってくださいね。

検査／学年	歯科	眼科	耳鼻科	
			耳垢栓塞	アレルギー性鼻炎
1年	51.3%	42.9%	43.0%	70.0%
2年	32.9%	30.6%	44.0%	40.0%
3年	26.4%	24.1%	52.0%	40.0%

３年生のみなさん
ご卒業 おめでとうございます！

【上遠野 郁恵先生より】

卒業おめでとう。あっという間の3年間でしたね。黄色学年のみんなは、本当に元気！いつもパワーをもらっていました。ありがとう。

新しい道へ進む皆さんに私が好きな言葉を送ります。それは「人生は掛け算だ。どんなにチャンスがあっても君が「ゼロ」なら意味がない」というナカムラミツルさんの言葉です。ポイントは掛け算であることだと思います。もし足し算だったら自分が「ゼロ」でも数は増えていく。でも掛け算だったら何回計算してもゼロです。逆に自分の数が大きくなればなるほど答えも大きくなる。自分次第で未来は大きく変わっていくと教えてくれた言葉です。これからみんなが生きていく中で苦しいこと、悲しいこと、「何でこんなことやらなきゃいけないの？」ってことがいっぱいあると思う。でもどんな経験もプラスに変えていってほしいです。掛け算の答えが大きくなるように。

高校生は心も体も大きく大人に近づく時期です。周りの人を大切にできる人は、自分を大切にできる人です。ぜひ自分を大切にできる、そんな大人になってください。

【海老澤 沙紋先生より】

黄色学年の3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この3年間、たくさんのことに「挑戦」しましたか？
私はみなさんが2年生になった時に大泉中に来ましたが、みなさんはこの2年間でも大きく成長したと感じています。
スキー移動教室や修学旅行に一緒に行けたこと、保健室や委員会、部活動での何気ない会話…。
私にとって、みなさんと過ごした時間は、とても大切で素敵な思い出です。いつも元気をもらっていました。

これから新しい環境で、新しい人と出会い、新しいことに挑戦するみなさん。
何事も新しいことを始める時は、たくさんの勇気やエネルギーが必要になりますね。物事が順調に進む時もあれば、何度挑戦してもうまくいかなかったり、くじけそうになったりする時もあるかもしれません。

でも、風向きはいきなり変わることもあります。「めずらしい生き方でもいいよ 誰にもまねできないような」。私の大好きな歌手の、大好きなフレーズです。ありのままの自分を大切にして、自分らしく、いつまでも輝き続けてください。

【佐伯 登美子先生より】

ご卒業おめでとうございます。

大泉中学校を巣立っていく3年生のみなさんへ私が大切にしている言葉を贈ります。
「随処作主（ずいしょさしゅ）」禅の言葉です。聞きなれない難しそうと思うかもしれませんが、意味はとても簡単です。「いつでも、どこでも自分が置かれた場所や状況の中で、気持ちを込めて一生懸命努めなさい」ということです。
若い頃私は、こんなことをやっても意味がない、これは自分がやりたいことじゃない、、、とかマイナスの気持ちが頭をよぎり、自分の行動にブレーキがかかってしまうことがよくありました。でもこの言葉に出会ってからは、その時その場所で負っている役割を見つけ、何をすべきかを考えて行動するようになりました。すると、たとえ小さなことでもこつこつ努力している自分に気づき、そんな自分が少しだけ好きになりました。

どうかみなさんの未来が健やかでありますように。