

# 保健だより



1年間お疲れ様!

札幌市立幌東中学校保健室  
令和7年(2025年)3月24日  
第16号

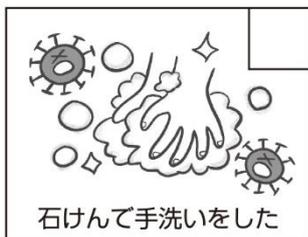
明日で今学期が終わります。どんな1年間だったでしょうか。

1年生のみなさんは、初めて着る制服や、初めて会う先生・友達など、初めてのことだらけで苦勞もしたでしょう。2年生のみなさんは、学校には慣れてきたものの、勉強が難しくなってきたり、部活動では上の立場になったりしたことで、1年生の時とはまた違った苦勞があったのではないかと思います。人間が成長する時には、苦勞はつきものです。この1年を振り返ってみて、「大変な時もあったなあ。」「慣れなくて苦勞したかも。」と感じた人は、きっとたくさん成長もしています。1年前と比べて、あなたはどんな成長をしましたか?苦勞しながら成長してきた自分を、まずは自分で褒めてあげてほしいと思います。

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



## 新年度に向けて ~できる準備は済ませておきましょう~

始業式は4月8日(火)です。クラス替えがあるので、4月のうちは緊張する日々になるのではと思います。休養の時間をしっかりとるためにも、新年度の準備を春休みのうちに済ませておきましょう。

### 受診を済ませておきましょう

春の健康診断で、お知らせ用紙を受け取った生徒のみなさん、もう受診は済ませましたか?視力を矯正しないまま過ごすすと、目の疲れや肩こり、思わぬケガなどの危険性があります。う歯は、放っておいても治りませんので、病院でみてもらうことが大切です。春休みのうちに必要な受診を済ませておきましょう。

### 身の回りの整理整頓をしておきましょう

今の学年で使ったものなどは、春休みのうちに整理しておきましょう。日差しが暖かく気持ちの良い季節ですので、天気の良い日にはぜひ窓をあけて掃除してみてください。片付けだけでなく、拭き掃除などをするとより気持ちよく過ごすことができるのでおすすめです。



### 生活リズムは乱さないようにしましょう

「春眠 暁を覚えず」ということわざがあります。「春の夜は寝心地が良いため、つい眠りすぎてしまう。」ということを表しています。これからの季節はまさに寝心地が良い時期ですね。しかし、春休みだからと昼過ぎまで寝ている、の

ではなく、早めに就寝するように心がけ、しっかり朝食をとり、生活のリズムを乱さないようにしましょう。

### 来年度の健康目標をたててみましょう

何かを成し遂げるためには、まずは健康でいることが大切です。健康に関する目標をたててみませんか。例えば、「1日2回の歯みがきを丁寧にする」「野菜をたくさん食べる」「毎日8時間以上寝る」などがおすすめです。

## コラム ～友達とは何か～

小学校の入学式などでよく使われる「1年生になったら」という曲があります。「♪1年生になったら 1年生になったら 友達100人できるかな」という歌詞で有名な曲です。入学に対する期待に胸をふくらませる子どもたちの顔が浮かんでくるような、素敵な曲ですね。しかし、中学生にもなると、「友達は本当に100人必要なのか?」と思う人もいるでしょう。「友達ってそもそも何なのでしょう。様々な考え方がありますが、ここで安易に「友達とは〇〇です。」とは示しません、歴史上の偉人たちが残した言葉を少しだけ紹介します。



広く好かれれば好かれるほど、深く好かれないものだ。 【スタンダール:フランスの小説家】

多くの愚者を友とするより、一人の知者を友とするべきである。 【デモクリトス:古代ギリシャの哲学者】

見えないところで友人の事を良く言っている人こそ信頼できる。 【トーマスフラー:イギリスの歴史家】

人と人の友情は、賢者でも結ぶのが難しいのに、愚者はあっさりほどいてしまう。

【シェイクスピア:イングランドの劇作家・詩人】

困難な情勢になってはじめて誰が敵か、誰が味方顔をしていたか、そして誰が本当の味方だったかわかるものだ。 【小林多喜二:小説家】

友情とは成長の遅い植物である。それが友情という名の花を咲かすまでは、幾度かの試練、困難の打撃を受けて堪えねばならない。 【出典:漫画『キン肉マン』】



## 感染症について ～3月も大きな流行はありませんでした～

### 【幌東中の感染情報】

(3月5日から3月18日までの報告分)

新型コロナ 1名 インフルエンザ 0名



現在も、感染症の大きな流行はありません。その年によっては、春にインフルエンザが流行することもありますので、ニュースなどで情報をチェックするようにしましょう。

## 【幌東中保健室の利用状況をお知らせします】 (3月18日(火)までの集計値です)

令和6年度の保健室利用者数 **2,212人**

(外科(けがなど)来室 **405人** 内科(頭痛など)来室 **1,388人**)

(※悩み相談や着替えなど、内科にも外科にも含まれない来室もあります。)

令和5年度と比較すると、利用人数は増加していました。体調不良など、何らかのつらさを抱えて学校に来ている生徒が多かったことがうかがえます。原因は様々だと思いますが、4月からの進級に向けて、体調を整えておきましょう。

