



保健通信 3月



2026年3月2日(月)
印西市立木刈中学校
養護教諭 杉森 弘美
太田 成美

少しずつ寒さがやわらぎ、春の訪れを感じる季節になりました。
3月は、1年のまとめの時期です。今年度できたことを振り返り、来年度頑張りたいことの目標を決めていきましょう。春休み中も生活リズムを整え、元気に新年度を迎えましょう。



今年度の保健室利用状況について

※令和8年2月末までの集計

保健室
の
利用者数
1301人



10月は「**体育祭**」がありましたね。体育祭前後の体調不良が多かったように感じます。疲れが出たら早く寝たり、バランスの良い食事を食べたりしよう😊

3番目に多かった症状の腹痛と同じくらい多かったのは「**喉の痛み**」です。普段との違いに気づきやすく、インフルエンザの初期症状としても知られていますね😊



1. 頭痛
2. 気持ち悪い
3. 腹痛



1. 擦り傷
2. 打撲
3. 捻挫

今年度の保健室利用では、**頭痛**で来室する生徒が多く見られました。思春期は心身の変化や疲れ、睡眠不足、ストレスが体調に影響することがあります。自分の体調に気づき、早めに休むことや生活リズムを整えることが大切です。また、**擦り傷**などのけがで来室する生徒も多く見られました。日頃から安全への意識を高め、周囲の状況をよく確認し、落ち着いて行動することが重要です。

[保護者の皆さまへ]

今年度も本校の教育活動、ならびに保健活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。来年度もご家庭と連携しながら、生徒一人ひとりが安心して学校生活を送れるよう支援してまいります。引き続きよろしくお願いいたします。

第6回

風邪予防川柳

1・2年生の健康委員会で「風邪予防川柳」を募集しました。応募をしてくれたみなさん、ありがとうございました✧

☆応募総数112名の中から選ばれました☆

《最優秀賞》

手を洗え 菌とお別れ バイバイ菌 1年1組

《優秀賞》

換気こそ 無敵のアイテム 風邪倒せ 1年3組

早寝こそ 最高級の 風邪予防 2年1組

《入選》

窓開けて 風邪の道開け 菌とばす 1年1組

加湿器の スイッチオンで かぜ予防 1年6組

開けぬなら 開けてみせよう まど換気 2年6組

かぜ予防 笑顔で免疫 あげていこ 2年7組



今年で6回目の「風邪予防川柳」
風邪予防や感染症対策について、川柳を用いて楽しく考え、毎日の生活に予防の意識を取り入れましょう。

保健室より3年生へメッセージ

卒業おめでとうございます

いつも明るく元気な3年生、たくさん笑顔と感動をありがとう!! これからは、自分で選んだ道を、自分らしく歩んでいってほしい。みなさんの活躍を期待しています。

本多 菜々子 美

ご卒業おめでとうございます

保健室に来たときに、ケガや体調のことだけでなく、学校生活のことなど色々なお話を聞かせてくれました。その時々の、私もとても大切な思い出です。これからも、自分の心と体を大切に、夢に向かって思いやり挑戦してください! 保健室から皆さんの健康と幸せを願っています。

太田 成美