

# ほけんだより 3月号

令和6年3月8日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

保健室に、温かい日差しが差し込むようになりました。校庭の桜も花が咲きはじめ、春への移り変わりを感じます。今年度は感染症対策を講じながらも、以前のような学校生活を送れるようになりましたね。様々な学校行事で、みなさんの楽しむ姿や頑張る姿、色々な表情を久しぶりに見ることができ、当たり前だった幸せにたくさん気づかされた一年でした。そんな今年度も、気づけば残り2週間です。3年生はいよいよ卒業。1・2年生はもうすぐ進級ですね。春から新たな環境で、それぞれ良いスタートを切れますように。応援しています。

## 数字で見る保健室の一年



4月～2月までの約1年間で、のべ389人の生徒が保健室を利用しました。このうち、体調不良での来室は223人で、ケガでの来室は160人でした。他にも、健康相談などで来る人もたくさんいました。

多かった  
体調不良※

1位	頭痛	101人
2位	気持ちが悪い	92人
3位	だるい	63人

多かった  
ケガ※

1位	すり傷	37人
2位	打撲	36人
3位	痛み	19人

1番多かった  
〇〇

月	5月	63人
曜日	木曜日	95人
場所	学校外	117人

※1人の生徒に症状が複数ある場合、それぞれカウントされています。



3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう



Voiceで解決! teeth clean up キャンペーン



3月6日から保健委員会が行っているこのキャンペーン。初日には、委員長・副委員長さんからキャンペーンの説明がありました。改めて紹介します。

保健委員会では、「むし歯のある生徒が多い」「むし歯があっても治療に進まない」という西中生の健康課題を解決するためのキャンペーンを行います。期間は、3月6日～3月8日、3月18日～3月22日までです。このキャンペーンでは、歯ブラシ、歯みがき粉分の持参と食後の歯みがきを放送で呼びかけ、歯の大切さについて伝えていきます。



放送の裏側をちょこっとご紹介...



各クラスの保健委員さんは  
キャンペーンの1か月以上前から  
放送の内容を考えていました。

この他、むし歯治療や定期健診などでの歯科受診を勧めるため、歯の健康にまつわる様々な豆知識も放送し、歯の大切さを伝えてくれています。この機会に、みんなで“teeth clean up”を目指しましょう!





# デートDV予防講座



3月6日(水)、深谷赤十字病院看護師・SANE(性暴力被害者支援看護師)として活躍されている大内真沙美先生を講師にお迎えし、3年生を対象に「デートDV予防講座」を行いました。



デートDVに関する知識をはじめ、良好な人間関係の築き方、性に関する正しい知識などについてもご指導いただきました。以下、生徒の感想を一部紹介します。

- ・約3人に1人がデートDVを受けていることを知り驚きました。
- ・自分もこの先彼氏ができたとき、デートDVを受けるかもしれないし他人事とは思えないと思いました。
- ・暴力は振るわれる側にも問題があると思っていましたが、他にも解決法があるのに暴力を選んだ人が悪いということがわかりました。
- ・暴力は何事も支配してしまい、身体にも精神にも傷をつけることがわかった。
- ・暴力は身体的・精神的なものだけでなく、金銭やネットでもあるのだとわかりました。
- ・いい人、良くない人を見極めて、人との関わり方をしっかり考えるべきだと思いました。高校での友達との関わり方にも活かしたいです。
- ・価値観の違いなどで喧嘩してしまうことは、高校に行ってからたくさんあると思うので、今日やったことを忘れずに人との関わり方には気をつけていきたいです。
- ・デートDVだけでなく色々なものに同意が必要とわかった。
- ・人を見下したり自分と他人を無意識的に比べることがないようにしたいです。
- ・友達がデートDVIにもあっていたら助けられるようになりたいと思いました。
- ・もしいつかDVIにあってる人が身近にいたら軽く捉えないで相手の人の話をきこうと思いました。
- ・困っている人に相談してもらえよう、信頼される人になりたいと思いました。
- ・話を聞いて自分らしさを見つけられるようにしたいです。
- ・自分らしさを大切に、自分が幸せだと言えるものを見つけたいなど強く思いました。



# 保健委員会の活動



3月6日(水)、今年度最後の専門委員会でした。1・2年生の保健委員さんが、全教室の加湿器を次年度も安心して使えるよう、丁寧に掃除してくれました。ご苦労さま、そして、ありがとう。



## 保護者の方へ



今年度も大変お世話になりました。今年は保護者の方からも、ほけんだよりについてお褒めの言葉を頂くことがあり、様々な健康情報がお子様を通じご家庭まで届いていること、大変嬉しく思いました。ちょっとしたお便りですが、お子様と健康について考えるきっかけになれば幸いです。ありがとうございます。

### 3年生の保護者様へ

卒業にあたり、学校でお預かりしていた保健関係書類を返却させていただきます。合わせて、お子様に小学1年生から9年間の成長を記したカードをお配りします。こちらは保健室からのプレゼントです。ぜひお子様と一緒にご覧いただき、ご家庭でも成長の喜びを共有していただけると嬉しいです。

みなさん、今年度はどんな一年でしたか？私は、みなさんとたくさん話し、成長を近くでたくさん感じ、とても充実した楽しい一年でした！このほけんだよりは、みなさんに健康の大切さに気付いてほしい、大人になっても自分の力で健康を守っていけるようになってほしい、そんな思いも込めて毎月発行してきました。この記事のどれか一つでも、みなさんの健康に役立っていたら嬉しいです。気付けば今年度も毎月ひとりごとを…。一年間、私の“ひとりごと”にお付き合いいただきありがとうございました😊

1月のひとりごと

