

令和8年3月6日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

ここ数日、風が強い日が続いています。冬から春へと季節が移り替わる頃に初めて吹く、暖かい強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は立春（毎年2月4日頃）から春分（毎年3月20日頃）くらいの間には吹きます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか。春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化にも気をつけたいですね。

1年間の保健室利用状況と振り返り

みなさん、この一年、心も体も健康に過ごせましたか。

令和7年度（2月28日まで）の保健室利用状況をまとめましたので、お知らせします。

けが	病気	その他	合計
41人	263人	4人	308人

【病気】

- ①頭痛 (66人)
- ②だるい (43人)
- ③気持ちが悪い (41人)
- ④腹痛 (32人)

(人)	1年 1組	2年 1組	3年 1組	あかね 学級	合計
4月	2	12	2	1	17
5月	8	20	4	0	32
6月	2	21	1	1	25
7月	8	13	1	0	22
9月	10	17	3	1	31
10月	18	24	1	0	43
11月	12	20	0	5	37
12月	2	24	1	4	31
1月	8	13	0	3	24
2月	17	25	4	0	46
合計	87	189	17	15	308

【けが】

- ①すり傷 (13人)
- ②切傷 (8人)
- ③打撲 (5人)
- ④捻挫 (3人)



3月は1年の締めくくりの月です。みなさんはこの一年、生活習慣や健康面で、何か続けることができたり、頑張ることができたりしたことはありますか。例えば「毎日、早寝早起きを頑張った」「朝ごはんは必ず食べて登校した」「スマホ時間（姫戸中学生徒会ルール）を守ることができた」「むし歯の治療や眼科受診は終わらせた」など、きっとみなさんができたことはあると思います。

あたり前と思う毎日の生活習慣でも続けることは難しいですが、今の生活が自分の未来の健康にもつながっていることを意識して、これからも自分自身の心と体を大切に過ごしてくださいね。

3年生へ



春から一人暮らしを始める人へ



この春から親元を離れて一人暮らしを始めるという人もいるかと思いますが。

初めての一人暮らしでドキドキ・ワクワクしているかもしれませんね。

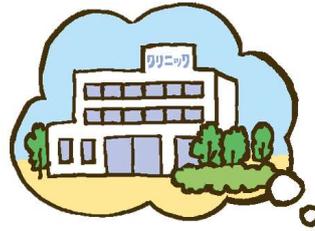
ただ、これからは自分でしっかり健康管理をしていかななくてはなりません。

とくに以下の点に留意するようにしてくださいね。



**生活リズムを
乱さない**

【夜更かしをしない、
朝食を抜かない】



**栄養の
バランスを
考える**

【同じものばかり食べない、
野菜不足に注意する】



**ストレスを
ためない**

【上手に気分転換をする、
困ったら誰かに相談する、
適度な運動も大切】

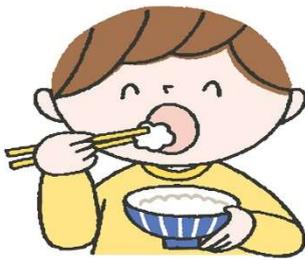


**ケガや
体調不良に
備える**

【救急セットや常備薬を用意する、
近隣の医療機関を調べておく】

1~3年生へ

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた