

# ほけんだより 3月

いちき串木野市立  
羽島中学校

とうとう3月です。少しずつ暖かくなり、花壇の花々も色とりどりに大きくなってきました。うぐいすの声も聞こえます。春の訪れを感じますね。この1年はどんな1年だったでしょうか。保健室でも1年を振り返ってみたいと思います。

## 今年度の保健室利用状況

今年度も、けがの少ない1年でした。昼休みには元気に遊んでいますが、けがが少なく、心も体も落ち着いているのだろうと嬉しく思いました。人間ですから、体調が悪くなることもあると思います。大切なのは、そういう時にどう対応するかです。根性を出して、頑張ることも大切ですが、自分の性格や限界や特性を知り、自分に合うタイミングや方法で休養をとり、回復に向けて頑張ることも大切です。

R8.2.26 現在

**けが 12人**

多かったのは

**捻挫・打撲**

**病気 41人**

多かったのは

**気分不良(倦怠感含)**



## 今年度の給食残食状況

給食センターでは、毎月、連続した5日間の残食を記録しています。今年度から、欠席者の人数を考慮して残食を計算しているため、残食ゼロの日がほとんどでした。4月から1月まで、全部で45日の調査日がありましたが、残食があったのは、4日だけでした。今年度はよく食べました。

残食が多かったのは

**4月18日(金)**

**3.0%**

**R5年度の残食平均 2.7%**

**R6年度の残食平均 6.2%**

**今年度の残食平均 0.18%**

この日の献立は、すめし  
ちらし寿司の具、魚そうめん汁  
やぶさめまんじゅう

今年度は残食が減っています。



## しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、より良い方向に向かうと言われています。では、しあわせを「見える化」したらどうでしょうか。一番簡単な方法は、良いことがあったと思った日の手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、花丸をつけたりする方法です。「おやつが美味しかった」「かわいい猫を見かけた」など小さなことで OK です。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気がわいてくると思いますが、これだけでは物足りない…と思ったら、次の方法があります。

### 3 good things (スリー・グッド・シングス)

「3 good things」とは、ポジティブ心理学の学者が考えた方法で、寝る前に「今日あった良かったことを3つ」思い出す簡単な習慣です。例えば、「友達とたくさん笑った」「給食がおいしかった」「きれいな夕日に癒やされた」などです。

#### 続けるとこんなうれしい変化が！

- 😊 気持ちが明るくなる
- 😌 ストレスが減る
- 🌟 自分の良いところに気づく
- 🌙 ぐっすり眠りやすくなる

#### ★ ポイント

- ✓ 小さなことほど大歓迎！
- ✓ 同じことが続いても OK
- ✓ まずは1週間チャレンジ！

続けると「良いことを見つけるのが上手な脳」に変化するそうです。イヤなことがあるのは当たり前。でも、良いこともきっと毎日どこかにあります。1日3つ、自分の「良かった」を見つけてみてください。

### 保健室からの最後のつぶやき



このコーナーも閉校を迎え、最後となりました。3年前に赴任してきたとき、校舎から見えるキラキラした海、その海に優雅に浮かぶ白い船に感動しました。羽島の海は、晴れの日ばかりではありませんが、雨の日も風の強い日も様々な表情を見せて楽しませてくれました。生徒のみなさんも様々な行事で成長した姿を見せてくれました。共に過ごしたすべてが宝物です。

さて、この1年は、睡眠について取り組みました。生徒会保体部でも「睡眠日誌」や睡眠の動画作成などで質の良い睡眠について考え、発信しました。みなさんの作ってくれた動画は、小学校でも視聴されました。小学生にも大好評で、中学生のICT機器を使いこなす技術力に驚いていたそうです。つながりの中から学ぶことができるこの環境の最後の一年に、小学校と連携した活動ができて良かったです。

睡眠は心と体の成長のためにも、自分の力を十分に発揮するためにも大切なものです。ぐっすり寝られるって最高の幸せです。新しい環境でも、自分のケアを大切に、体力を蓄え、新しいことに挑戦してください。応援しています。

