

ほけんだより

令和7年3月26日(水)

三沢高等学校 保健室

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。先輩の卒業や進級で、仲が良かった友達と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。気づかないうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、音楽を聴いたり、スポーツをしたり、アロマ等の香りを楽しんだり…と自分なりの方法で心をほぐしましょう。

しめくりの3月



この1年間を振り返ったとき、学校生活の中での楽しい出来事やつらい経験等も全て、みなさんの心を成長させる財産となっています。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはずです！「おはよう！」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう♪

～耳からのストレスは耳で癒やそう～

音楽を**味方**につけよう

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

アップテンポの音楽	気分が高まりエネルギーが湧きます
優しくスローな曲	不安や緊張をやわらげます
癒しの音楽	リラックスすることができます
昔よく聞いた曲	その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使い物事もスムーズに。状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。

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、よい方向に向かえると言われています。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

例えば、「今日いいことがあった」と思った内容を手帳やカレンダーに書いてみたり、好きなシールを貼ったり、花丸マークを書いたりするだけです。それらが増えていくのを目にするたびに元気が湧いてくるはず！どんなことでも自分が感じたしあわせならOKです！試してみませんか？

SC スクールカウンセラー・SSW スクールソーシャルワーカー 新年度も来校します！

つらい気持ち、書き出すこと・話すことで
楽になりますよ



新年度のことを考えて不安な気持ちになったり、困ったことがあったりしたときには、一人で抱えこまずに話してみませんか。

先生方や保健室も話せる場所の一つです。

本校では、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの先生方にも相談することもできます。

新年度の来校日が決定次第お知らせします。

相談希望者は、学級担任または保健室に知らせください。



新年度が始まるとすぐに健康診断があります。

むし歯や視力低下など気になる症状がある人は、春休みを利用して受診しておきましょう。

この期間にリフレッシュできる時間をつくり、好きなことをしたり、体や心を休めたりして心の充電の時間もつくれるといいですね。

体と心を整えて新しい学年を気持ちよくスタートしましょう。

【令和7年度健康診断の予定】

項目及び対象	期日	備考
身体計測・視力・聴力検査（全校） ※聴力検査は1、3年生のみ	4月8日（火）	眼鏡を使用している人は持ってくる。
眼科検診（全校）	4月9日（水）	コンタクトレンズはつけたままで受ける。
結核検診（1年生）	4月11日（金）	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
歯科検診（全校）	4月15日（火）	昼食後歯磨きをする。
耳鼻科検診（1年生、2年生一部）	4月16日（水）	前日は耳をきれいにする。
心電図検査（1年生）	4月18日（金）	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診（3年生） ※学年を2つに分けて実施	4月14日（月） 4月18日（金）	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診（2年生） ※学年を2つに分けて実施	4月21日（月） 4月24日（木）	
内科検診（1年生） ※学年を2つに分けて実施	4月25日（金） 4月28日（月）	
尿検査 3年生一次	4月23日（水）	
尿検査 2年生一次	4月24日（木）	検査当日の朝の尿を採り、忘れずに提出すること。
尿検査 1年生一次	4月25日（金）	
尿検査 二次	5月8日（木）	
尿検査 予備	5月14日（水）	

春休みはこころと体のメンテナンス！と 環境を整えよう！

「健康」は何をするにも基盤となります。健康に過ごすためには、まず自分のこころや体の状態を知ることが大切です。自分のこころや体の声に耳を傾けたり、健康診断の結果を知ることによって体からのサインを知ることが出来ます。それが、自分を知ることになり、自分を大切にすることにつながります。自分のことを大切にできる人は、周囲の人のことも大切にできるようになります。

新年度を迎えたときに、もしかしたら、うまくいかないことや思い通りにいかないことも出てくるかもしれません。「うまくいかなかったこと＝失敗」ではなく、「うまくいかなかったこと＝成長のチャンス」と考えられます。「うまくいかない」と悩むことは自分自身と向き合っている時間でもあります。その時、これまでと少し違う考え方や行動、気持ちが芽生えたら、少し「未来」を向いて一歩が踏み出せるのではないのでしょうか。

新年度に向けて、机の上や部屋を整理したり、掃除したりするのも気持ちの切り替えには役立つようです。片付けのコツは、①片付ける範囲を決める、②物を使う場所の近くに片付ける、③自分の好きな空間を作ること。すっきりした環境で、新年度を迎えましょう！！