



令和8年3月18日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

日差しが柔らかくなり、春の気配を感じる季節になりました。今年度も残りわずか。この1年を振り返り、お世話になった人に感謝の気持ちを伝えましょう。

一方で、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。花粉症の人はつらい季節ですね。寒暖差に気をつけ、食事・睡眠をきちんととって元気に過ごしましょう。

## 3年生卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。ついに3年生は卒業を迎え、新たな一步を踏み出す時ですね。わくわくする気持ちもあれば、不安や緊張を感じることもあるかもしれません。失敗を恐れず、いろんなことに挑戦してください。

これから勉強や部活動、人間関係などで忙しくなるとは思いますが、自分の心と体の声をしっかりと聴くことを忘れずにいてください。



慣れない環境では、つい無理をし過ぎたり、知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまうこともあると思います。そんなとき、自分を一番守れるのは自分自身です。「ちょっと休もう」「誰かに話してみよう」と自分を大切に作る時間を作ってみてください。

私も皆さんと過ごした時間は、かけがえのない思い出です。

皆さんの未来が、健康で充実したものになりますように。応援しています！

## ❖今年度の保健室利用❖



本年度も多くの方がケガや体調不良等で保健室を利用しました。本年度の記録をお知らせします。ケガでは擦り傷や突き指、打撲が多かったです。特に運動会の練習期間や体育の球技の日は来室が目立ちました。体を動かす前はしっかりと準備体操をし、ケガを予防しましょう。

体調不良では頭痛や腹痛、気分が悪い等の症状での来室が多かったです。体調不良の人の多くは、寝るのが遅く、生活習慣が乱れていることが多かったです。生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。成長期のみなさんは特に注意が必要です。新学期を元気な体で迎えられよう春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

## 新年度に備えて...

本年度の健康診断結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、受診・治療はお済みでしょうか。春休みは1年間の健康を振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるよう、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みの間に受診をお願いいたします。

春休み中に治療しておこう



## どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたは何んな道を歩みたいですか？  
目的地まで一直線に最短で向かう道？  
それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、  
どんな道もあります！ フーフー言  
いながら上り坂を越えていくのも、  
淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

## 花粉症シーズン到来！

春が近づくと、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状に悩まされる「花粉症」。日本では約4人に1人が花粉症と言われており、身近なアレルギーの一つです。

関東では、2月上旬からスギ花粉、3月下旬からヒノキ花粉が多く飛び始めます。今年は昨年の夏の暑さや日照時間の影響で、関東では例年より花粉が多い可能性があると予測されています。

つい最近も保健室には「目がかゆい！のどがかゆい！」とこれまで花粉症とは無縁だった生徒が来室し、各器官のかゆみを訴えていたため、耳鼻科の受診をすすめたところでした。

花粉は「午前より午後」のほうが飛散量が多いとされ、特に15時頃は増えやすいとされています。花粉症の人は4月上旬までは薬や洗顔、手洗いなど少しでも症状が治まる対応をしましょう。

### 対策

- ★不織布のマスクやゴーグル（花粉症用メガネ）を着用する
- ★帰宅時は花粉を払って落とし、なるべく早くお風呂に入る
- ★選択物は室内干しにする
- ★空気清浄機や加湿器などを活用する
- ★なるべく凹凸のない、ツルっとした服を着る



## いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

