

# えがお

令和6年度最終号  
1年間の成長や健康を振り返って  
みましょう

川口市立岸川中学校

令和7年3月26日 発行

## 1年間、健康に過ごせましたか？

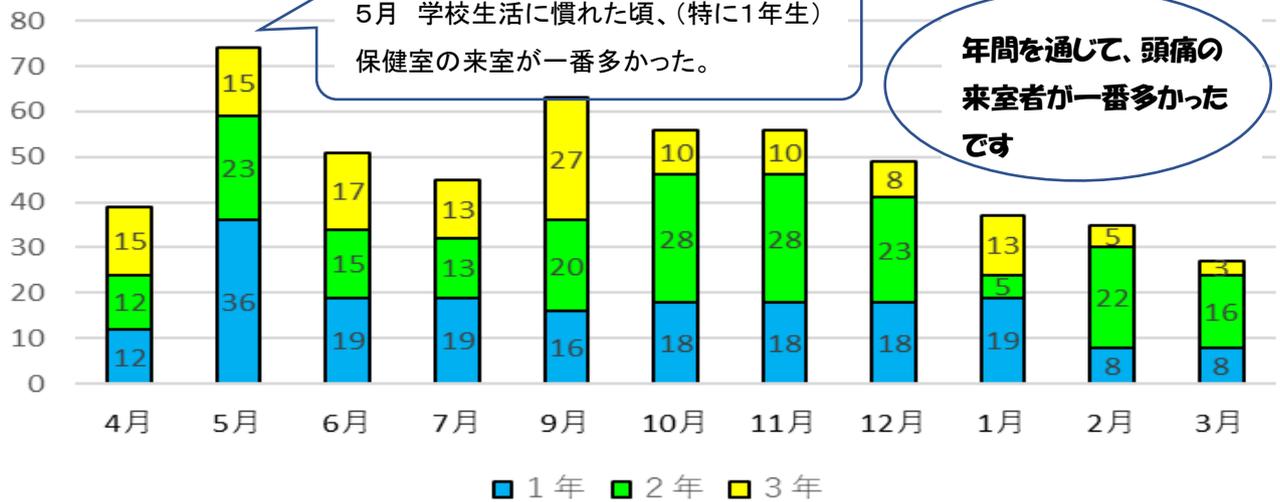
具合が悪くなったり、けがをしたり、心身の不調で保健室に来た人は764人でした。（体温を測るだけの人や、小さな傷でばんそうこうを貼るだけの人含まれていません。）

どんな時に体調を崩すか？けがをするのか？1年間の保健室来室記録で振り返ってみましょう。

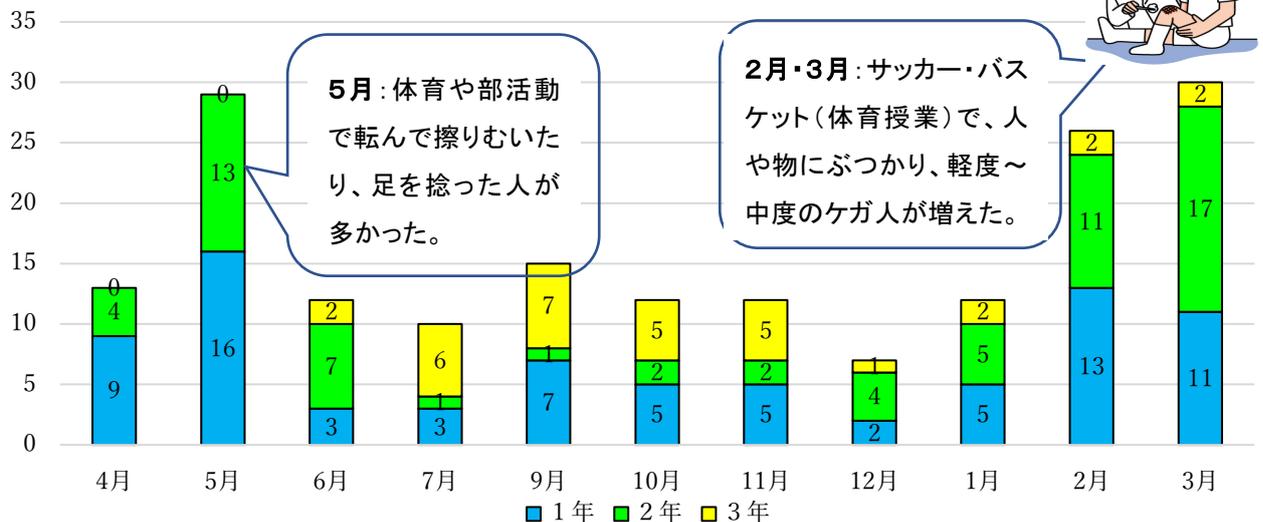
1年間の保健室来室のべ人数

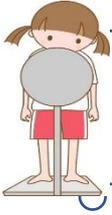
**764人** (3/25 現在)

### 保健室来室状況



### 保健室来室 (外科)

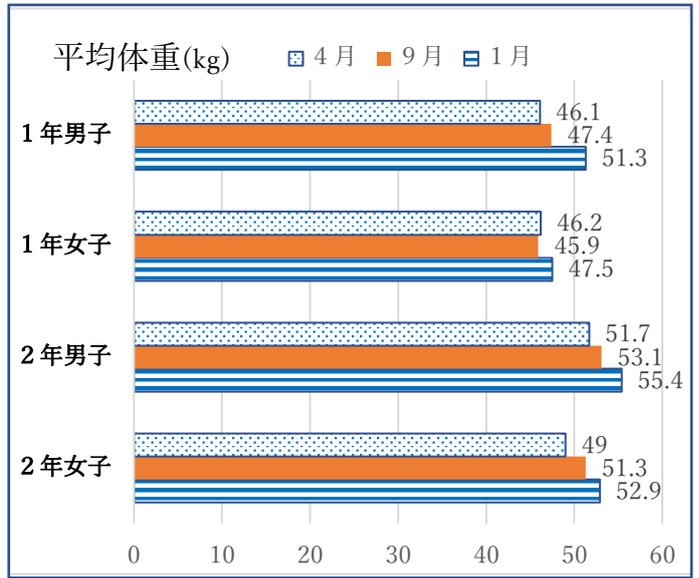
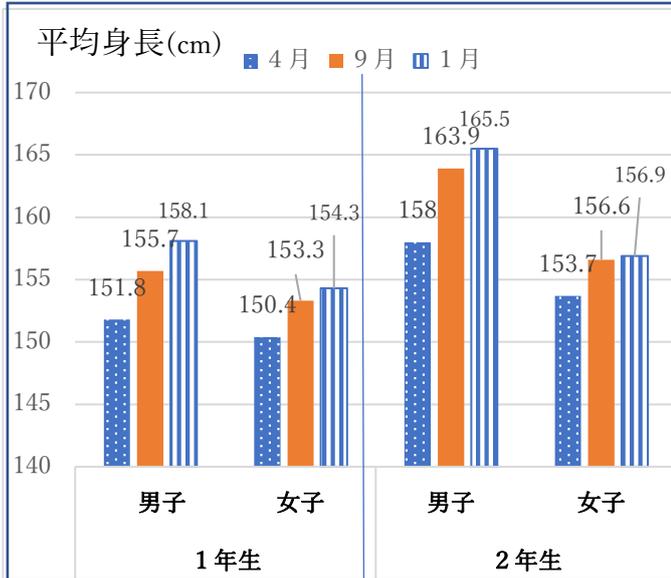




## 1年間の成長



この1年間で、みんなのからだは成長しています(成長・発育には個人差があります)。中学生は身体の変化が大きく大人に近づきます。中学生の成長には、**栄養バランスの整った食事** **筋力や持久力を鍛える運動** **1日の疲れを回復するための十分な睡眠** が重要です。



中学生は心も成長しています。この時期は自立するための『自分探し』の時でもあります。

『自分ってなんだらう?』『自分は人にどう思われているんだらう?』と自分について考えても答えが見つからなくて、人と比べてコンプレックスを感じたり、人から言われた何気ない言葉に落ち込んだりします。それなのに『自分らしさ』を見つけてくれる仲間や自分をわかってくれる人を求める気持ちも強く、一人になりたいのに一人ぼっちはさびしいと思うアンバランスな感情を持つこともあります。これが思春期の特徴です。簡単には解決しないので、価値観を広げるために人と話をしたり本を読んだり、いろいろなものに触れて、自分について精一杯考え悩んで答えを見つけてください。それが“成長”であり、将来の“自立”へとつながるのです。



心の成長 =  
自分探し

### 新年度に向けて、春休みに行ってほしいこと

- 1 むし歯・視力低下・花粉症など、症状があるものは治療しよう

今年度の健康診断で見つかった、むし歯・視力低下・鼻炎などを治療しないまま放置していませんか?からだ健康でなければ、体力も学力も向上しません。新学期を健康な状態で迎えられるように春休み中に治療しましょう。

- 2 適度に運動して、体力をつけよう

春は最も運動に適した気候です。日頃から運動する習慣がない人は、春休み中に体力が低下しないようにウォーキングや家の手伝いなどでこまめに体を動かしましょう。

- 3 交通事故に十分注意しよう

外出する機会が多くなります。交通ルールを守り事故に合わないよう十分注意してください。イヤホンをつけたままの自転車運転や、スマートフォンを操作しながらの歩行は大変危険なのでやめましょう。

4月8日、  
元気なみんなに  
会いたい!

