

ほけんだより 3月



令和6年度の健康診断で本県における疾病・異常等の多いもの

区分	本校	徳島県	全国
裸眼視力 1.0 未満	69.3	59.3	60.9
むし歯（う歯）	26.4	28.5	27.9
鼻・副鼻腔疾患	4.2	14.5	10.5
眼の疾病・異常	3.0	8.7	5.1

裸眼視力 1.0 未満の割合が、徳島県・全国平均と比較して、高い結果となりました。必要な人は、4月からの健診に備えて、検査や治療をしておいてください。

～学校保健委員会開催の予定～

3月13日（木）16時～ 於：瀬戸中学校

子どもたちの健康について気になること、学校医の先生方が答えてくださいます。興味のある方は、ぜひご参加ください。（歯科と薬剤師の先生が参加予定です）

3月3日は耳の日

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

音楽を上手に使えば
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。



学年の締めくくりの月となりました。四月には自分なりの目標を掲げ、一人ひとりがこの一年間努力してきたことと思います。一年を振り返り、その目標を達成できたでしょうか。また、自分が成長したと思えることは何ですか？勉強、部活動、人へのおもいやり……一つではないはずです。この成長を自信に変えて、次の学年、進学先でも努力し続けてください。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

3年生のみなさんへ

～ご卒業おめでとうございます～

みなさんとは2年間のお付き合いですが、体調不良やケガの来室だけでなく、3年生全員が保健室に気軽に話しかけてきてくれたことが、先生はとっても嬉しかったです。

この3年間で培ってきた経験や仲間との絆が、これからのみなさんの背中を押してくれるはずです。自分を信じて、前に進んでいってください。応援しています。

