



# 3月☆保健だより



2026年3月17日 鵜沼中・養護教諭（斉藤・鈴木）  
学校HPにも掲載しています。



春は「三寒四温」とよく言いますが、今年は春を通り越して初夏かと思うほど暑い日になったり、その次の日に雪が降るほどの寒さになったりと、1日ごとの振り幅が激しいですね。

季節の変化が極端なのは、もう今に始まったことではありません。体調を崩さないよう、自分の体は自分で管理していきましょう！

学校の1年がもうすぐ終わります。26日からは春休みになりますが、短い休みなのであまり気を緩めすぎず、できるだけ今まで通りの生活リズムをキープして、4月の新生活を気持ちよくスタートできるように準備しましょう。



ケガの件数

**470** 件



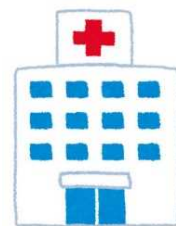
病気の件数

**836** 件



相談やクールダウンの件数

**231** 件



学校管理下のケガで  
専門医へ受診した件数

**53** 件

## 保健室の1年間

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり

2025/4/7  
~2026/3/11

けがや病気に加えて、相談等のメンタル面を入れると、**のべ1,537人**の生徒が保健室に来室し処置を受けました。昨年度はのべ1,544人。今年度もほぼ同じくらいの来室数でした。

鵜沼中は生徒数800人を越える大規模校！（市内中学校の中では一番です。）

人がたくさんいれば、それだけ事故や事件は多くなるので、来室数だけでは、みなさんの学校生活がどうであったかを総括することはできませんが・・・保健室の来室者数から見てくることはあると思っています。

- 長い爪で体育の授業を受けたら爪が割れた。
- 周りの状況を見ないで、ラケットを振ったら人に当たった。
- 急いで階段を駆け下りたら、踏み外して足を痛めた。
- 水分補給せずに、炎天下で部活をしていたら気分が悪くなった。
- いたずらしたら友達がけがしちゃった。
- 誰にも言わないで保健室に来ちゃった。

などなど

きまりや時間を守り、教科担の指示を聞いて授業を受けていたら・・・部活をしていたら・・・防げたケガやトラブルだったかもしれません。

## 見過ごせないのはケガや病気の発生場所です。

1,306件中828件は学校で起きたケガや病気で、1番割合が高いのも当然なのですが、それに次ぐ478件が**家庭管理下**での来室でした。



## 「朝から具合が悪いのはわかってたけど・・・」

- とりあえず来た。
- 短縮だから行けるかなって・・・
- 出席日数がやばいんです。
- 勉強していて寝不足で。
- 昨日遊んでいた時のけがで。
- 朝へアイロンでやけどして。

それぞれに事情はあるかと思いますが、けがはすぐにお家で手当してほしいですし、具合が良くない時はお家の方とよく相談してから登校するようにしてくださいね。（本当はお休みするべきだということもお忘れなく！）

4月からも、みなさんが健康で安全な学校生活が送れるよう「縁の下の力持ち」でがんばりたいと思います！

# イヤな気持ちとの付き合い方

あなたはどんな時にイヤな気持ちになりますか？  
友達とけんかした時？  
親や先生に怒られたとき？  
勉強や運動ができる友達のことをうらやましく感じて、自分がみじめに思える時？



できることならイヤな気持ちになんてなりたくないですね。

## イヤな気持ちの正体

中学生のみなさんは、「思春期」と言われる成長過程の時期の中にいます。思春期は、物事を客観的に見ることができるようになり、自分と自分以外の人との違いが意識されるようになります。だからこそ、自分の性格のいいところや、イマイチだなと感じるところ、友達と比べて足りない部分などをだんだん知ってくる年齢でもあり、そういう意味では生きづらく、つらい時期かもしれません。

でも、そんな風を感じるのは、みなさんが「成長している途中」だからです。みなさんが自分と自分以外の人との違いを認識しながら、「自分」というものを知り、受け入れ、強みを見つけていくために、**脳の前頭葉という人間らしさをつかさどる部分**が、わざわざ「イヤな気持ち」を作っている面があります。

## イヤな気持ちがないと、人は上手に生きていけない

こんな気持ち、なくなってしまえばいいと思うかもしれませんが、でも、できない自分が悔しかったり、誰かのことをうらやましいと思ったりするからこそ、できるようになりたい、自分もあの人みたいになりたいという気持ちが生まれて、自分を変えていく力になります。

## イヤな気持ちは、無理に解決しなくてもいい。

イヤなことというのは一つ解決しても、またすぐに別の似たようなイヤなことが生まれます。一つひとつのイヤなことは違っていても、実は根っこが同じ問題であることがよくあります。

いつもイヤな気持ちを気にして苦しみにとらわれるのではなく、自分を見つめ直すいいタイミングがやってくるまで、いったん横に置いておいたり、受け流したりする力も必要ということです。

## 大事ななのは、「イヤな気持ち」を「自分を成長させるエネルギー」に変えること！

人間はイヤな気持ちを感じなければ、明日へと一歩を踏み出す力が生まれません。「今が楽しければいい」という安易な考えでは、いずれ何のために生きているのかよくわからなくなり、大きな壁にぶつかることでしょう。脳が「イヤな気持ち」にさせてくるときは、成長できるチャンスです。

気持ちそのものではなく、どうやって乗り越えるかにピントを合わせて、思い切って「イヤな気持ち」と向き合ってみましょう。