

ほけんだより 3月

令和7年3月3日
北区立明桜中学校保健室
校長 菊池 修一
明桜中学校 養護教諭

令和6年度さいごの1ヶ月です。もうすぐ卒業、進級がありますね。4月からは新しい環境での生活が始まります。環境の変化に慣れる期間はそれぞれ違います。無理せず自分のペースで新生活を始められるよう、心の準備をしておきましょう。



令和7年2月20日現在



うち心の不調 248人



令和6年度の保健室の記録です。昨年度と比較して、ケガで来た人数は98人増えました。体調が悪くて来た人数は1,698人減りました。保健室に来た人が多かった5月は、391人の来室がありました。そのうち、ケガで来た人は205人です。5月は体育祭があるため、毎年ケガが多くなってしまいます。

ケガの多かった場所は、1位：校庭(256人) 2位：体育館(217人) 3位：教室(190人) です。体育の授業中や部活動でのケガのほかに、「教室で休み時間ふざけていて…」ケガをする人も多くいます。昼休みは校庭で遊ぶことが出来るので、思いきり体を動かしたい人は外で遊びましょう◎



Q 心臓の音 速いのは?

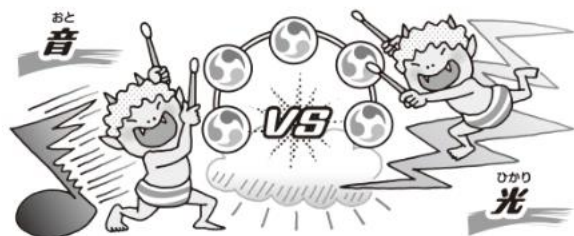


ネ コの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分て脈を測ってみましょう。



正解：ネズミ

Q 雷の音と光 先に届くのは?



音 は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。

雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。



正解：光

Q 音の高さより高いのは?



音 の大きさで差がわかりづらいかも。じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。

音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



正解：飛行機

(((目を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。)))

3年生のみなさんへ



のこり1ヶ月で明桜中学校卒業ですね。卒業後、皆さんにはそれぞれ新しい環境での生活が待っています。そこで、覚えておいてほしいことが3つあります。

①しっかり寝る ②ごはんを食べる ③体を動かす

ことです。これから皆さんの人生には楽しいことも苦しいこともたくさんあります。時には悩んで食欲がなくなったり、自分の体と心を大切にできないと思うことがあるかもしれません。辛くて悲しいときこそ、この3つを心がけてみてください。健康第一で、皆さんが自分のペースで進んでいけるよう保健室から応援しています。

