



今月の保健目標  
健康生活を  
反省しよう

新年度まであと少し。たくさんの思い出がつまった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

## ありがとうの 効果

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

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が  
良くなる



## ウェルビーイング

ウェルビーイング (well-being) という言葉を聞いたことがありますか？

ウェルビーイングとは「心と体と社会の良い状態」のことで、一言でいえば「幸せな状態」のことを言い表す言葉です。ウェルビーイングは、英語の“happiness”のように、一時的な幸せを指すのではなく、もっと長続きする幅広い意味での幸せを指しています。

### 「幸せの4つの因子」とは？

日本人の心の幸せについて調べたところ、幸せには4つの因子があることが分かったそうです。この4つの因子をバランスよく高めていくことで幸福度を高めることができます。

#### 「やってみよう」因子

自己実現と成長の因子で、  
やりがいや強みを持ち主体性が  
高い人は幸せ

夢や目標を持つ  
ワクワクときめく体験をする

#### 「ありがとう」因子

つながりや感謝、  
あるいは利他性や思いやりを  
持つことが幸せ

友だちの話をよく聞く  
何事にも感謝する

#### 「ありのままに」因子

独立性と自分らしさを保つこと。  
自分を他者と比べすぎず、本来の自分らしさを  
しっかりと持っている幸せ

好きな事・得意なことを伸ばす  
自分らしい強みを作る

#### 「なんとかなる」因子

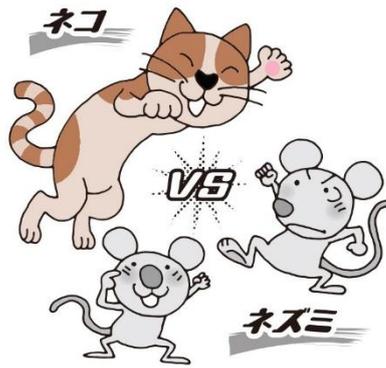
前向きかつ楽観的で、  
何事もなんとかなると思えるポジティブさや  
チャレンジ精神があると幸せ

ネガティブな思いをポジティブに  
リフレーミングする

# どっち?



## 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?



音の大きさと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

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

### 保健室の1年

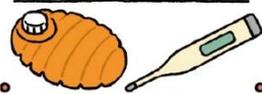
令和6年度の保健室利用は、ケガで119人、病気で246人でした。(2/25までの集計) 令和5年度と比べると、ケガが1.9倍、病気は0.8倍で、令和6年度はケガをして保健室を利用する人が増えました。

#### 保健室の利用者数

365人

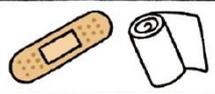
#### 多かった症状

- ★ 頭痛 89人
- ★ 腹痛 52人
- ★ 気持ち悪い 26人



#### 多かったケガ

- ★ 打撲 43人
- ★ 擦過傷 27人
- ★ 筋肉関節痛 17人



ケガがおきた状況は、夢中になって周りをよく見ていなかった、思いもかけないところからボールが飛んできた等、周囲の安全確認をしっかりとすれば防げるケガも多かったように思います。