

3月 保健だより

春日井市立

中部中学校

2016. 3

春色の和やかな陽気が少しずつ感じられる季節が近づいてきました。3年生は、卒業までもう残りわずかとなりました。たくさんの思い出のつまった中学校を卒業し、新たな道を歩き始める時です。不安と期待で胸がいっぱいの人もいます。でも、これは皆さんにとって、とても大切な一歩です。自分らしさを忘れずに、自分の夢に向かってこれからも頑張っていってくださいね！

1・2年生の人は、4月から学年がひとつあがります。1年生は「先輩」となり、2年生は「最高学年」となります。「先輩」として、「最高学年」として、後輩のお手本となる生活をしましょう。

保健室の 1年間



「保健室の1年間」は、上のような結果になりました。けがや病気で来室した人がとても多いことがわかりますね。けがが多かったのは「打撲」「すり傷」でした。体調不良で1番多かったのは「頭痛」、2番目は「気持ちが悪い」でした。それでも、けがや病気で来室件数は、例年に比べて、だんだんと減ってきています。これは、みなさんが自分自身の健康や安全な学校生活について考え、落ち着いて生活できた結果だと思います。これからも健康で、安全な生活を心がけましょう。

また、インフルエンザなどの感染症は、2月末現在まで117件ありました。2月中旬に、2年生でインフルエンザの欠席が急激に増えましたが、少しずつですが、現在は落ち着きつつあります。それでも、油断せずに、手洗い・うがいなどの予防をしっかりと行ってください。

花粉シーズン到来です!!

今年も、いよいよ花粉症のシーズンがやってきます。すでに、花粉症の症状が出ている人もいます。ようす。「私は花粉症じゃない」と思っている、急に花粉症になる人もいますので、注意してくださいね。鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が特に強い人は、本格的なシーズンがやってくる前に、一度、お医者さんに相談しておきましょう。対策をして、花粉症と上手に付き合っているとよいですね。

～3年生の保護者の皆様へ～

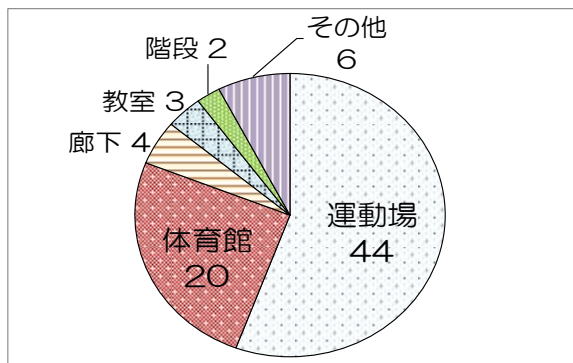
卒業に伴い、学校でお預かりしていた保健関係書類を返却します。ご家庭で確認していただきますようお願いいたします。

●返却する書類：保健調査票、健康カード、緊急連絡カード、保健関係書類用封筒

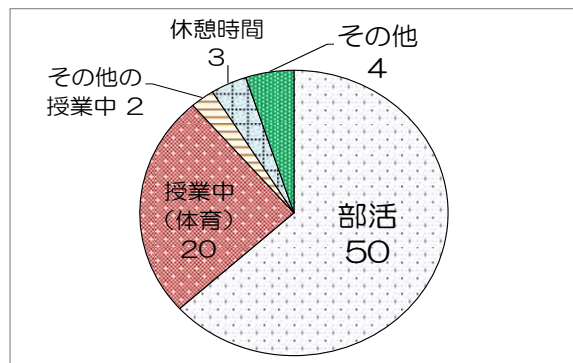
～中部中学校のけがの発生状況～

今年も、病院にかかるようなけがが学校生活の中で発生しています。特に、部活動や体育の時間に多く発生しています。けがは、自分たちの意識を高めることで減らすことができます。どんな場所で、どんな時に、どのようなけがが発生しているのかを確認し、それぞれが、けがに気を付けて生活していってほしいと思います。

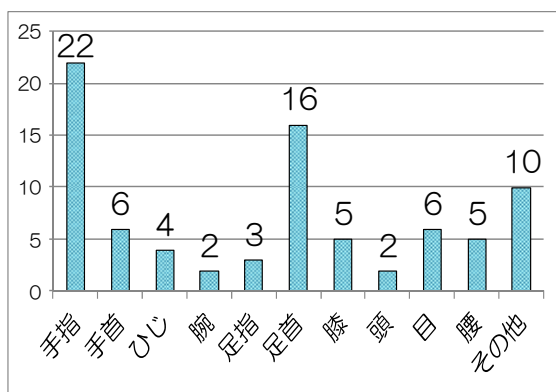
① けがが発生した場所



② けがが発生した時間



③ けがの部位



※ ①の発生場所のその他は、プール、武道場、学校の外周 など

※ ②の発生時間のその他は、宿泊学習などの行事中 など

※ ③の部位のその他は、歯や耳、首、太もも、ほお など

スポーツ振興センターの書類を受け取って、まだ提出していない人は、早めに提出してください。



3月の目標

健康生活の反省をしよう

今月で今年度も終わりです。健康的な生活を送ることができましたか？『健康でいられること』これは、私たちが充実した毎日を過ごす上で、とても大切なことです。何気なく毎日を過ごしているとついつい忘れてしまいがちですが、自分が今、こうして生活できていることに感謝して生活していきましょう。

☆1年の振り返りをしてみよう！あなたは、何個チェックがつくかな？！☆



- ☐ 睡眠をしっかりとれた
- ☐ 好き嫌いせず食事ができた
- ☐ こまめな運動を心がけた
- ☐ 排便習慣が身についた

- ☐ 必要な治療を済ませた
- ☐ こまめに爪を切るなど、清潔な生活ができた
- ☐ ストレスに上手に対処できた
- ☐ いろいろな活動に積極的に参加できた

