

3月 保健だより

春日井市立

中部中学校

2017. 3

立春が過ぎ、少しずつではありますが、春の和やかな空気が感じられる季節が近づいてきました。3年生は、卒業まであと3日。たくさんの思い出がある中学校を卒業し、新たな道を歩き始めます。これからの生活の不安と期待で、胸がいっぱいだと思いますが、きっとみなさんなら大丈夫です。どんな時も自分らしさを忘れずに、みなさんにとっての大切な一歩を、自信を持ってふみだしていきましょう！

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ていきましょう。そして、先輩らしい、頼もしい姿を見せてくれることを期待しています。

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」、体調不良が多かったのは「頭痛」「気持ちが悪い」でした。今年度は、昨年度よりも多くの方が保健室に来室しました。体調を崩したり、けがをしたりすることは、誰にでもあります。でも、一人ひとりが生活を見直し、少し意識をかえて過ごすことで、体調不良やけがの発生は減らすことができるのです。先生たちの願いは、みなさんが毎日元気に過ごすことです。来年度は、今年度よりも健康的に過ごせることを願っています。

また、インフルエンザなどの感染症は、2月19日現在まで166件ありました。1月中旬には、2年生でインフルエンザの欠席が急増しました。今は比較的落ち着いていますが、油断は禁物です。しっかりと手洗い・うがいをして、予防を心がけてください。

～保護者の皆様へ～

「食物アレルギー対応リーフレット」について

愛知県から、学校での食物アレルギー対応に関する啓発と充実のために、「食物アレルギー対応リーフレット」が発行されました。それに伴い、本校のホームページに、リーフレットのリンクを掲載しました。リーフレットには、食物アレルギーの概要や症状、学校での給食対応などが記載されていますので、お読みいただき、よろしければご活用ください。

～3年生の保護者の皆様へ～

保健関係書類の返却について

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
- ①保健調査票
 - ②健康カード
 - ③緊急連絡カード
 - ④生徒家庭個表
 - ⑤保健関係書類用封筒



花粉の季節がやってくる!!

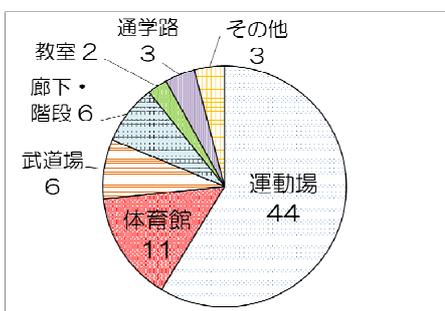


今年も、そろそろ花粉が飛びはじめる季節がやってきます。すでに鼻水やくしゃみなどの花粉症の症状が出ている人もいます。毎年、症状が強く出やすい人は、本格的なシーズンがやってくる前に、早めにお医者さんに相談しておきましょう。事前にしっかり対策をして、花粉症と上手に付き合しましょう。

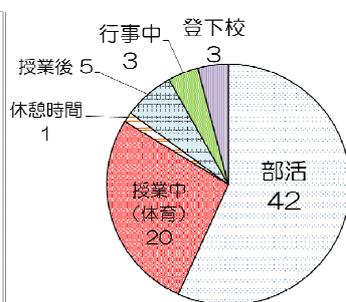
～中部中学校のけがの発生状況～

今年も、学校生活の中で、病院に受診するけがが発生しています。中でも、部活動や体育の時間に多く発生しています。けがは、準備運動やストレッチをしたり、少し意識を変えたりするだけで減らすことができます。ひとり一人が、けがをしないような生活を心がけましょう。

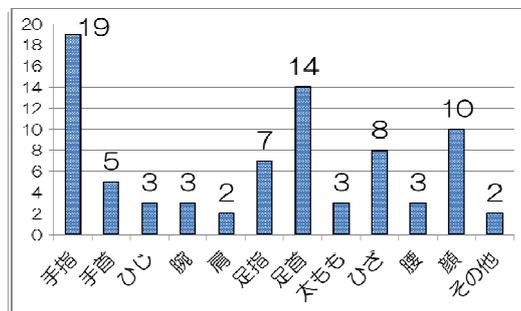
① けがが発生した場所



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、学校の外周 など
- ※ ②の行事中は、体育大会、文化祭 など
- ※ ③の部位のその他は、肋骨、ふくらはぎ

今年度、スポーツ振興センターの書類を受け取って、まだ学校へ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

今年度、最後の月になりました。3月は、今の学年で過ごした1年の振り返りをする月です。1年を振り返り、健康的な生活を送ることができましたか? 「健康で毎日過ごせること」は、当たり前のことではありません。何気なく過ごしているとついつい忘れてしまいがちですが、元気に生活できていることに感謝して、より充実した生活が送れるように心がけていきましょう。

☆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? ☆

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 睡眠をしっかりとれた | <input type="checkbox"/> 必要な治療を済ませた |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず食事ができた | <input type="checkbox"/> こまめに爪を切るなど、清潔な生活ができた |
| <input type="checkbox"/> こまめな運動を心がけた | <input type="checkbox"/> ストレスに上手に対処できた |
| <input type="checkbox"/> 排便習慣が身についた | <input type="checkbox"/> いろいろな活動・授業に積極的に参加できた |

