

ほけんのひろば

春日井市立坂下中学校 2010.3.23 № 13

少し暖かくなってきた日ざし、ふくらんできた木の芽、冷たさのやわらいだ風...これはからだ全体で感じる春。何となく心が浮きたってワクワクするような気持ち...これは心で感じる春。春はみなさんの心の中にもやってきます。からだといっばいに春を感じながら、新しい季節に向けて出発しましょう！

3月の保健目標 健康生活の反省をしよう



1年を振り返って...

からだの調子が良くないと心の状態も不安定になり、心の調子が良くないとからだの状態も不安定になります。からだといっばいに支え合っていて、そのバランスが大切なのです。

さて、この1年、あなたのからだといっばいに心の健康はどうでしたか？下の中から、今年1年を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 朝ご飯を毎日食べた。・ 正しい姿勢で過ごした。・ 早寝、早起きをした。・ 病気の治療を済ませた。・ 好き嫌いなく、なんでも食べた。・ 食事の後には必ず歯を磨いた。・ 便秘をしなかった。・ テレビやゲームは時間を決めていた。・ 適度な運動を続けた。 | <ul style="list-style-type: none">・ 大きなけがや病気をしなかった。・ うがい、手洗いを心がけた。・ 自分のことをじっくり振り返る時間があつた。・ 家族と毎日、会話をした。・ ストレスをしっかりと解消できた。・ 毎日、楽しいと感じることができた。・ あいさつは心を込めてできた。・ 友だちとの時間を大切にした。・ いじめたり、人を傷つけたりすることはしなかった。 |
|---|--|

できたことはこれからも続けましょう。

○が少なかった人は「これからできることを増やそう」という気持ちが大切ですね。

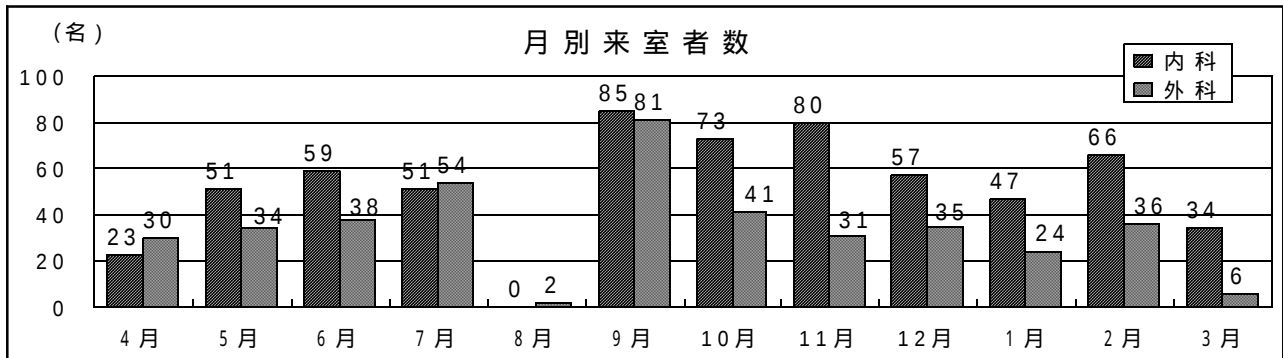
1年生保護者の方へ

「麻しん風しん予防接種」はお済みですか？

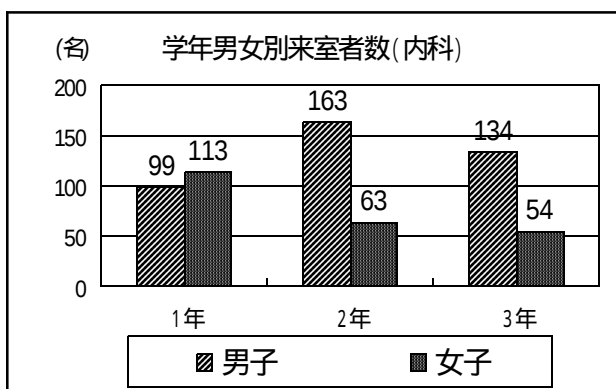
本校の「麻しん風しん予防接種(中学1年対象)」の接種状況は、147名中128名(87.1%)です。(3月18日現在)「麻しん風しん予防接種」が未実施のご家庭におかれましては、無料期間である3月31日までに、ぜひ予防接種を受けられることをお勧めいたします。なお、この期間を過ぎますと自費負担(およそ1万円)となります。

保健室来室者 1038名

今年度4月から3月18日までに、けがや病気で保健室を利用した人は1038名（内科626名、外科412名）でした。この人数は同じ人が一日に何度来室しても一人として数えていますので、延べ人数はこの2～3倍くらいになると思います。この他にも、話をしに来たり相談に来たりする人もたくさんいました。

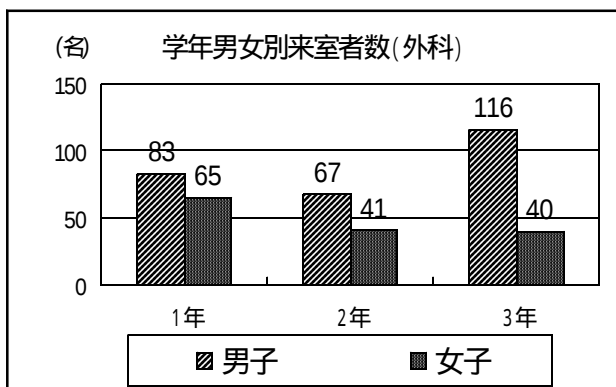


2学期は新型インフルエンザの流行により、内科的症状で来室した人が多かったです。
9月は体育大会の練習によるけがが多かったです。



内科的症状の来室者は、2年男子が一番多く163名でした。反対に一番少なかったのは3年女子の54名でした。

症状別来室者数を見ると、頭痛(276名) 気持ち悪い(140名) 腹痛(124名) からだがだるい(89名)の順でした。



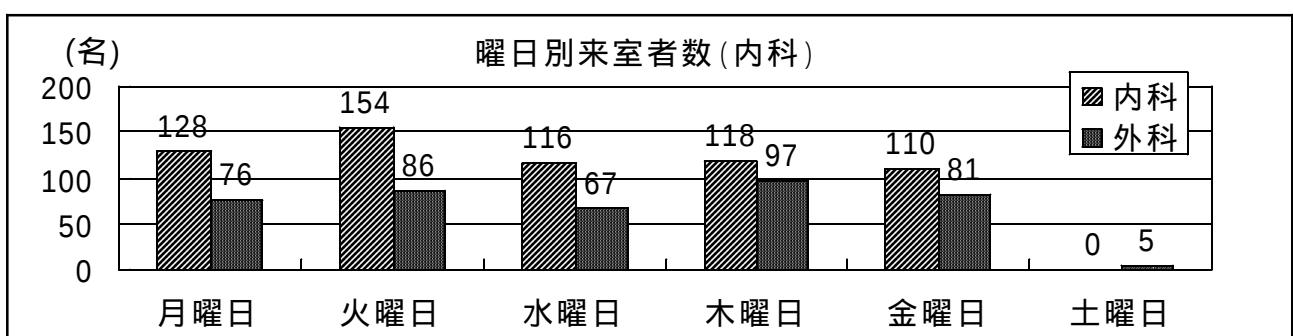
外科的来室者は3年男子が一番多く116名でした。反対に一番少なかったのは3年女子の40名でした。

場合別に見ると、授業中(164名) 放課(90名) 部活動(68名) 登下校(30名)の順でした。

場所別に見ると、運動場(158名) 教室(74名) 体育館(64名) 廊下・階段(45名)の順でした。

けが別に見ると、捻挫・すり傷(184名) 打撲(88名) 切り傷(53名)の順でした。

部位別に見ると、足(171名) 手(160名) 顔(38名) 体(31名)の順でした。



曜日別来室者数を見ると、内科は火曜日が一番多く、外科は木曜日が一番多かったです。