

ほけんだより 3月

茨木市立西中学校

保健室



今年度の保健室の様子

1年間の保健室利用者数は...

怪我 391人

病気 655人

特に多かった怪我

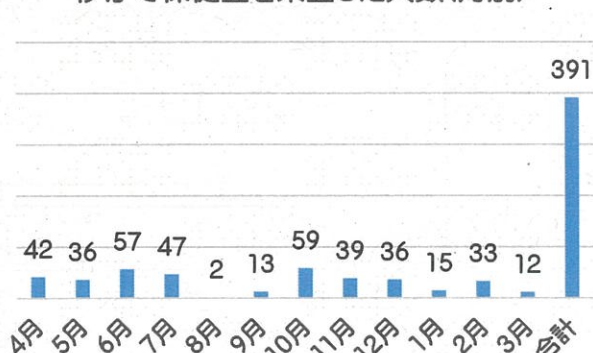
- ① すりきず
- ② 打撲(うちみ)
- ③ つきゆび

病院へ行った怪我 33人

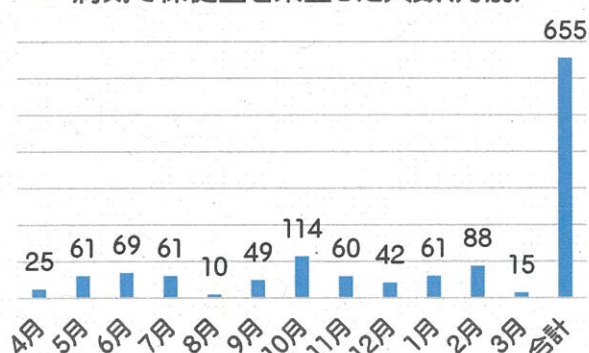
特に多かった症状

- ① 頭痛
- ② 気分不良
- ③ 倦怠感

けがで保健室を来室した人数(月別)



病気で保健室を来室した人数(月別)



1年間、ありがとうございました

今年度も新型コロナウイルスの影響により様々な変化があった1年でしたね。不規則で急な変化に加え、ストレスや疲れも重なり、学校生活を送るうえで、今まで以上に体調を崩しやすくなっていたと思います。そんな1年を仲間や先生と協力しあい乗り越えた自分自身をぜひほめてあげてください！

新年度を元気に迎えられるよう、引き続きマスクの着用・手洗いやうがいなどの感染症対策、適度な運動や食事・睡眠などの生活習慣も整えて健康管理を行うようにしましょう。

3年生の保護者の皆様へ

ご卒業おめでとうございます。卒業を前に、保健関係書類(健康調査票)を返却します。内科検診を始め、様々な検診や日常の健康管理、病院受診の際に活用させていただきます。ご協力いただきましてありがとうございます。また、スポーツ振興センター手続き中の方については給付金振り込みが完了いたしましたら、お知らせいただいているご連絡先(電話番号又は郵送)へ連絡させていただきます。卒業後も病院受診が継続となる場合は、保健室までお知らせください。よろしくお願いいたします。



自信をもって 次のステップへ

3月に入り、ようやく暖かな日が増えてきました。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。この1年やこれまでの学校生活をふりかえって、できたこと・できなかったこと、それぞれにあるでしょう。でも、毎日がんばった中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步步昇ってほしいと思います。卒業・進級おめでとうございます！



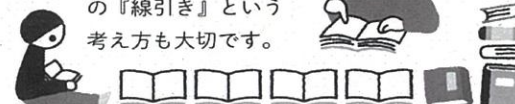
今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

☐ 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	☐ 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	☐ 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
☐ 排便のリズムが整っていた	☐ 丁寧な歯みがきができた	☐ 感染症対策をしっかりと行えた(手洗い、マスク、換気など)
☐ 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	☐ ストレスを上手に解消した	☐ 人を思いやり、親切にすることができた

ネットとリアルの境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたこととの『線引き』という考え方も大切です。



脱メディアデー！



春休みはゲームやスマートフォンなどを使用する時間が増えますが、そのような電子機器を使い過ぎると視力低下や目の疲れだけでなく、頭痛などの症状が現れたり、寝つきが悪くなるなどの生活習慣にも大きく影響します。体調を崩さないためにも、休憩時間をとりつつ、時間を決めて使用するようにしましょう。