

ほけんだより 3月

茨木市立西中学校
保健室

3月を迎え、いよいよ3年生は卒業、1・2年生は進級が近づいてきました。今年度は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、様々な変化を強いられる一年でした。不規則な変化に加え、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、家族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。まだまだ気の抜けない状況が続いていますが、春からの新しい環境に備えるためにも気持ちを整え、引き続き健康管理や感染予防を行うようにしてくださいね。

今年度の保健室の様子(2月末まで)

✿ 1年間の保健室利用者数 1163名



✿ 1日当たりの学年別保健室利用者平均 1年 2名 2年 2.3名 3年 2名

怪我 716人

病気 447人

特にこんな怪我が多かった

- 1位 打撲(うちみ)
- 2位 擦り傷
- 3位 捻挫



特にこんな症状が多かった

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気分不良(気持ちが悪い)



今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、保健室の利用についても新しく様々な決まりが追加されました。今までに経験のない変化やルールがたくさんあり、戸惑いや不安も多かったのではないのでしょうか。そんな中でも皆さんが声を掛け合ったり、積極的に行動したり、ルールを守って過ごしてくれたおかげで、この一年健康的で安全に学校生活を過ごすことができたのではないかと感じています。またそんな時間以外に、身長や体重を測りに来て、身長の変化を一喜一憂する姿を見たり、保健室前などで声をかけてくれる皆さんから、たくさんの元気とパワーをもらい過ごした1年間でした。ありがとうございました。

進級、進学など春からの生活や自分の身体について、それ以外のどのようなことでも構いません。不安やなんだかしんどいと感じたことは1人で悩まず、身近な先生や友人に相談したり、保健室を利用してくださいね。

春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて 新しい学年を 気持ちよくスタートしよう！

Step 1 受診・治療を済ませておこう
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。

Step 2 持ちものの準備をしよう
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 3 身のまわりの整理をしよう
机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

GOAL

✿ 3年生の皆さんへ ✿

もうすぐ卒業式を迎えますね。皆さんご卒業おめでとうございます！
3年間で様々なことを経験し、楽しいことだけでなく、時には心が苦しくなることもあったと思います。ですが、その経験は必ず自分の力となって、皆さんの将来に役立つはずですよ！どうか中学校3年間で経験したこと、学んだこと、出会った大切な友人や仲間を大切にしてください。これからも頑張ってくださいね。
卒業を迎える3年生の皆さんへ保健室より成長の記録をお渡しします。この3年間で自分の体にどのような変化があったのか、ぜひ記録を見て振り返ってみてください(*^_^*)

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した。ご協力いただきましてありがとうございました。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。



保健室 久米 舞
有馬 理奈