

ほけんだより



千葉市立末広中学校 【3月の保健指導】R8. 3. 6 (金)

暖かい日が少しずつ増えて、春の訪れを感じる季節になりました。

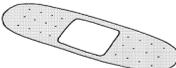
3年生は、いよいよ卒業式ですね。そして、1・2年生は、もうすぐ進級です。この1年間の健康生活を振り返り、4月からの新しいスタートができるようにしましょう。



【3月の保健目標】
1年間の健康生活を振り返ろう



【保健室来室状況から】 R7年4月6日～R8年2月28日まで 生徒数 264人

保健室 利用者数	病気での来室	けがでの来室	受診したけが	来室者が一番 多かった月
740人	436人	304人	23件	5月
	① 頭痛 ② 気持ちが悪い ③ 腹痛 	① 擦り傷 ② 打撲 ③ 捻挫(つき指含む) 	*主に整形外科 	(157人) 

上のデータは、病気・けがの記録を書いた人の数です。、去年に引き続き、今年も病気での来室がけがでの来室より多い結果となりました。

この他にも身長を測る、保健委員会活動、相談などで、利用した人もいました。

日々の生活の中では、うまくいかなかったり、心が疲れたりする時もあると思います。そんな時は、一人で抱え込まず、お家の人、先生、カウンセラー(毎週木曜日)、保健室など、周囲に頼ってください。

人に頼ったり、助けを求めたりすることは、恥ずかしいことではなく、「自分の命や健康を守る」ためにとっても大切な力です。いろいろなサポートを活用して、次年度も心もからだも健やかに過ごせるようにしましょう。



【3年生 保護者の皆様へ】

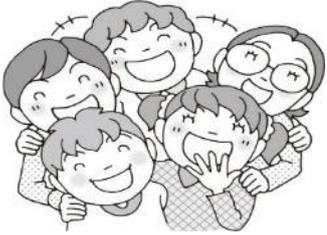
お子様のご卒業、おめでとうございます。3月9日(月)に、保健調査票、救急カード、健康カードなどを返却します。特に、予防接種の記録は、進学や就職、海外への修学旅行、留学などの際、必要になることがあります。しばらくご自宅で保管されるようお願いいたします。3年間、保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。



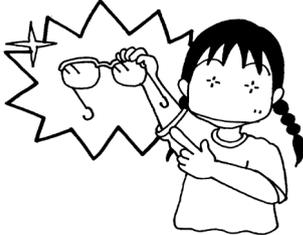
【1年間の健康生活を振り返ってみよう】

心も体も健康に保つことは、簡単そうに見えて実は意外と難しいことです。

下の項目は、健康を守るために、どれも大切なものです。いくつ出来ているかチェックしてみましょう。次の学年でも、毎日の生活の中で実践しながら、心と体の健康を土台に、さまざまなことにチャレンジし、自分らしく成長できる1年にしてください。

<p>早寝  早起き</p> <p><input type="checkbox"/> よく眠れた</p>	<p>朝  昼 晩</p> <p>バランスよく</p> <p><input type="checkbox"/> しっかり食べられた</p>	<p></p> <p><input type="checkbox"/> 適度な運動をした</p>
<p></p> <p><input type="checkbox"/> 石けん手洗いをした</p>	<p></p> <p><input type="checkbox"/> ていねいな歯みがきをした</p>	<p></p> <p><input type="checkbox"/> 便秘をしなかった</p>
<p> アウトメティアチャレンジ</p> <p><input type="checkbox"/> スマホやゲームは、時間を決めてやりすぎなかった</p>	<p></p> <p><input type="checkbox"/> ストレスを解消できた</p>	<p></p> <p><input type="checkbox"/> 周囲の人と楽しく過ごした</p>

❀ 春休み中にしておきたいこと ❀

<p><input type="checkbox"/> 眼鏡の度は合っていますか？</p> <p></p> <p>自分では見えていると思って、実はよく見えていない人がいます。視力B以下だった人は、春休み中に、眼科で相談しましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> むし歯の治療は済みましたか？</p> <p>治療から予防へ…定期的に歯科医院へ通おう！</p> <p></p> <p>むし歯は自分で治すことができません。歯石も歯みがきではとれません。まだ、治療が済んでいない人は、早めに治しましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 何か調子の悪いところはありますか？</p> <p></p> <p>よく立ちくらみがする、頭やお腹が痛いなど、心配なことがある人は、病院で診てもらいましょう。</p>
--	--	---