

# 保健だより3月



湊 中  
7. 3. 6  
保健室

少しずつ暖かくなってきて、もうすぐ春はそこまで来ています。

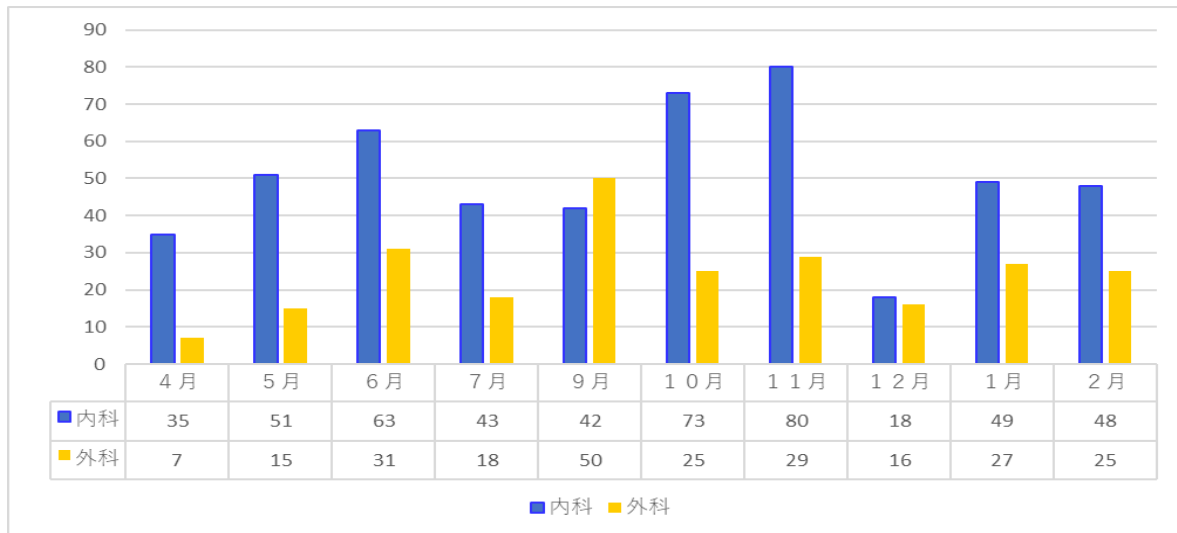
今年度最後の月になり、まとめの時期です。この1年間で多くのことを学び、心も体も大きく成長した人が多いと思います。

あなたはもうでしたか？また、健康な生活が送れましたか？

1年間の反省をして、4月からの新しい生活に備えましょう。



## ★今年度の保健室利用状況（4月～2月末まで）★



※学年室から連絡して早退した場合や部活動でのケガは、来室利用状況にはいれていません。

今年度は保健室への来室が去年より30人近く増えていました。新学期が始まって慣れない学校生活で体調を崩す人が多かったように思います。内科系では例年と同じく頭痛を訴える生徒が多く、偏頭痛もちや睡眠不足の生徒も増えている印象です。怪我は9月の体育祭での擦り傷、6月の体育の授業での擦り傷・打撲が多く発生していました。運動前は準備運動を十分行い、怪我を予防しましょう。

大きなケガがなく落ち着いた学校生活が送れたと思いますが、今年度あともう少し学校生活がありますので油断は禁物です。最後まで落ち着いた学校生活を送りましょう。

## ヘッドホン・イヤホン軟調に要注意！

### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

この1年間



心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。

生活でできましたか？

氏名

|                                 |                             |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>バランス良い食事を<br/>心がけることができた</p> | <p>適度に運動し<br/>体力の維持ができた</p> | <p>規則正しい生活で<br/>睡眠も充分にとれた</p>                 |
| <p>衛生的な生活を<br/>心がけることができた</p>   | <p>ストレス解消を<br/>上手にできた</p>   | <p>家族・友人・先生と...<br/>コミュニケーションが<br/>うまくとれた</p> |

## 春休みの過ごし方・部活動での怪我治療について

卒業式や修了式が終わると春休みです。朝寝坊して食事時間も不規則になると、生活のリズムが乱れて、体がだるい・よく眠れないといった不調もおきやすくなります。

規則正しい生活を送るように心がけましょう！！

何度が保健だよりでお知らせしていますが、まだ精密検査や治療に行っていない人がいます。気持ちよく新年度を迎えるためにも、この春休みを利用して受診しましょう。

検査結果は、保健室まで提出してください。

春休み部活動で怪我をした時は、振興センターの適用になりますので顧問に報告しましょう。  
受診する時は、子ども助成受給券は使用しないでください。後日、書類を渡します。

## ♪ 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます ♪

3月5日に中学校で最後の発育測定をしました。「発育の様子」に1年時の身長・体重も記載していますので比べてみてください。（1年生の時、海外にいた人は記録がありません）

みんな入学当初より大きく成長していました。

