

ほけんだより

H30.3.22
物部中学校
保健室(No.11)

少しずつ気温も上がり、あちこちで春の足音が聞こえてきました。寒い寒い冬を過ごしてきたので、春の訪れがうれしくなります。私たちの毎日もこれと似ているかもしれませんね。辛くて苦しい日々があったからこそ、日々の何気ないことにも喜べるのです。

さて、もうすぐ1年間が終わります。自分の生活の様子を振り返り、春休みを利用し、新たな気持ちで進級を迎える準備をしておきましょう。



保健室利用件数

1189件



体調が悪くて 来室した人

410人



いちばん多かった病気
頭痛 165人

ケガの手当で 来室した人

239人



いちばん多かったケガ
擦過傷 30人

～1年間の保健室の様子～

男女別来室者数

男子 575人

女子 614人

来室者がいちばん 多かった月

2月(185人)



来室者がいちばん 多かった曜日

月曜日(265人)



※3/16までの集計結果です。

自己採点をしてみよう！
あなたにとってどんな
1年でしたか？

😊 健康管理 _____ 点

🎵 生活リズム _____ 点

❤️ 心の元気 _____ 点

新しい学年に向けて 春休み To Do リスト

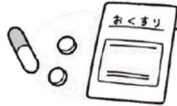
□ 手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態
で新学期を迎えま
しょう。



□ 治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康
診断が始まります。具合の悪いとこ
ろは病院でみて
もらっておいて
くださいね。



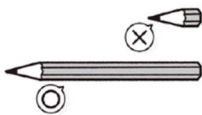
□ ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習
のときなど、周
りをよく見てケ
ガのないように
してください。



□ 新学期の準備をしておこう

いらないものは処分し、足りない
ものを買そろえておきましょう。
当日忘れ物のな
いよう、早めに
準備を。



□ ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、
心のエネルギーもチャージ。元気で
明るい笑顔なら、
新しいクラスで
友だちが増える
かも？



健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に
張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や
食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、
「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、
水をあげ過ぎても、根を腐らせてしま
います。バランスをとって、大事に大
事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲
きますように！



～感謝の気持ちを伝えよう～



春休みも、
早寝、早起き、朝ご飯！
リズムを意識しよう！

