

# 保健だより



2019. 3. 1  
海南市立第三中学校  
保健室

春が一步一步、近づいてきています。いよいよ学年最後のまとめの月になりました。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と思います。

3年生の皆さんは、もうすぐ卒業式…そして公立高校入学者選抜検査も控えています。体調管理に重点をおいた生活を心がけ、心も体もベストな状態で頑張ってください。

1・2年生の皆さん、期末テストお疲れ様でした。

今年度も残りわずかですが、規則正しい生活習慣を守って毎日を元気にそして大切に過ごしましょう。季節の変わり目は、体の調子を崩しやすいので注意してください。

春はすぐそこに…



## 1年間を通して健康的な生活ができましたか？

1年間大きなケガや病気をせず過ごすことができましたか？ また、周りの人を傷つけるようなことや自分勝手な行動などしませんでしたか？

1年間の生活（心と身体の健康、学校での生活態度や友人関係など）を振り返り、良かったところは、これからも継続できるように、悪かったところについては、反省し改善できるよう努力をしましょう。

大人になってからずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立とその積み重ねが大切です。



継続は力なり!

## 健康のために続けてほしい生活習慣

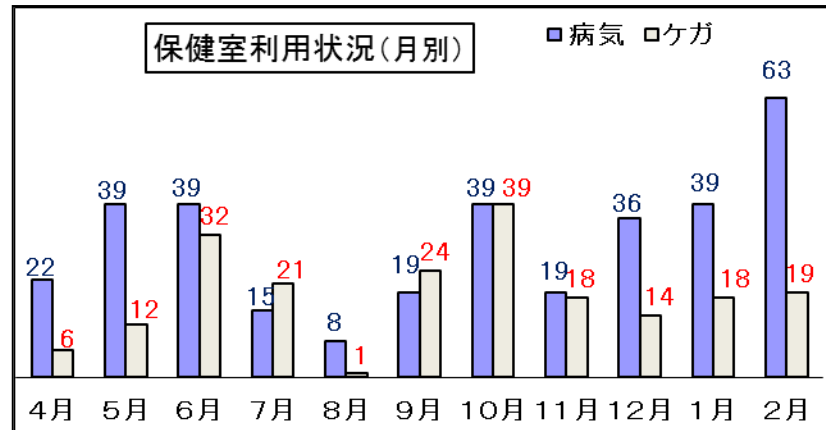
早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p><b>手洗い・うがい</b></p> <p>病気の予防が基本です!</p>	<p><b>歯みがき</b></p> <p>1日1回は鏡を見てみがこう!</p>	<p><b>食べて、出す</b></p> <p>快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと</p>	<p><b>笑顔であいさつ</b></p> <p>おはよう こんにちは あそぼ げんき? またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑う門には福来たる!</p>
--	--	---	--

**保健室利用者数**  
4/9~2/28まで  
延べ542人

**学校感染症による出席停止者数**  
インフルエンザ48人  
(1年22人, 2年20人, 3年6人)

## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって



病気で利用した人338人  
ケガで利用した人204人  
今年度の利用者が昨年度に比べて減少し、保健室はおだやかな毎日でした。



## 保健室の記録ランキング

- \*多かった病気は？
- ①頭痛 94人
  - ②しんどい90人
  - ③発熱 42人
  - ④かぜ・咳37人
- \*多かったケガは？
- ①すり傷43人
  - ②打撲 36人
  - ③捻挫 29人
  - ④突き指23人

学校生活でのケガにより病院で受診した件数は32件でした。骨折9件、目の負傷7件、打撲6件、捻挫4件、裂創・挫傷3件、その他3件

## シーズン到来…花粉症対策も、やっぱり毎日の生活リズムから

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本は「花粉が体につきにくくすること」、そして症状がひどくならないように、「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」など毎日の生活リズムを守り、体の調子をいい状態に保つことも大切です。

こまめにうがい・手洗い 洗顔・洗眼

<p>テレビの花粉症情報をチェック</p> <p>非常に多い 晴れて乾燥した日は注意</p>	<p>マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト</p> <p>帽子もおすすめ</p>	<p>屋内に入るときには、花粉を払う</p> <p>持ち込まないのもエチケット</p>	<p>症状のひどい人は専門医を受診してみよう</p> <p>自分にあった薬があるかも</p>
--	---	---	--