

3月のほけんだより

年度末 特別号!

令和5年3月24日
小平市立小平第二中学校
保健室 No.13

梅の開花から桜の開花へと、季節は別れと出会いの季節へと移り変わっていきます。この1年間、みなさんは心もからだも元気に学校生活を送ることができたでしょうか。1年生のみなさんは、4月からはよいよ2年生となり先輩になります。生活態度はもちろんのこと、委員会や部活動などでも後輩のよきお手本となる姿を見せてください。そして、2年生のみなさんは、ついに小平第二中学校の最上級生となります。様々な場面で優しい気持ちを持ち、1・2年生を良い方向へしっかりと導いてください。

1年間、ともに過ごしてきたクラスの仲間や、みなさんを優しくときには厳しく指導して下さった担任・副担任・顧問の先生方へ、感謝の気持ちをもってこの1年間を締めくくるといいですね。4月6日の始業式、笑顔でみなさんに会えることを楽しみにしています。

4月6日から 1年間の保健室・利用状況 ☆ 3月22日まで

 けが 237人	 病院へ行った人 (学校から養護引率) 8人	 病気 321人
---	--	---

- 《来室が1番多かった月》 外科的症状 6月・・・50名
内科的症状 6月・・・47名
- 《多かった症状ベスト3》 外科的症状 1. すり傷 2. 打撲 3. 捻挫
内科的症状 1. 気分不良 2. 頭痛 3. 腹痛

【3学期・保健室利用状況 1/10～3/22】 (人)

	外科	内科
1年生	5	22
2年生	17	32
3年生	14	19



1年間、
ありがとうございました。

新学期までに
早寝早起きの
習慣を



健康成績!? 選んだ番号を□の中に書き 合計 点
合計で30点取ればあなたは健康的! さあ、何点とれるかな?

何でもよく食べたかな? ①好きざらいがたくさんある ②少し好きざらいなものがある ③何でもよく食べた	人との関わりは? ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた
食後の歯みがきができた? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた	ハンカチ・ティッシュ持てた? ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた
外出後の手洗い・うがいは? ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった	爪は伸びていなかった? ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
毎日の排便(うんち)は? ①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した	テレビ・ゲーム・パソコンは? ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた
朝の目覚めは? ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ!	朝ごはん食べたかな? ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた

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せんか? 体操服や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、いらぬ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。

暖かい陽気が続く春休みですが、生活リズムを崩さないように、毎日健康観察を(検温)を継続してください。(健康観察表3月・4月分は4月6日(木)始業式に提出)。

4月からは多くの健康診断が始まります。体に気になることがある場合は、春休みを利用して可能な限り治療をしておきましょう。昨年度健康診断の結果で、まだ治療していない人も同様に、年度末までには治療を済ませましょう。

また、感染者数は減少している新型コロナウイルス感染症ですが、手洗いや換気を継続し、免疫力を低下させないことが今私たちにできる最大の予防法です。春休み中も、十分な睡眠と3食栄養バランスのよい食事をとること、適度に運動をすることをしっかりと行ってください。