

ほ け ん だ よ り え が お

深谷市立深谷中学校 保健室 H27.3.6. No.13 3月号



一年の締めくくりの時期になりました。この1年間を振り返ってどんなことを思いますか？からだは大きくなりましたね。心もそれぞれのペースで成長したと思います。そんなみなさんを、周りの人はきちんと見ています。1年を振り返って、新しい学年の目標をたててみましょう。

新学期に向けて見直してみよう！生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみましょう。

☐ 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている	☐ ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている
☐ 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている	☐ テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている
☐ 毎日適度な運動をして、体力を維持している	☐ ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている
☐ 朝・昼・タと、決まった時間に3度の食事をとっている	☐ 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている

保健室より

一年間を振り返ってみて、洋服忘れの貸出(靴下・ハーフパンツ・半袖・ジャージ・リボンにネクタイ)がとても多かったと感じています。保健室にある着替えはあくまでも、汚してしまった場合の緊急貸出用にあるものです。数も限られた枚数しかありません。新学期は、忘れ物のないようにしっかり持ち物の確認をして、登校できるようにお願いします。

ほ け ん し つ 保健室の1年間



ほ け ん し つ
保健室に
き ひと かず
来た人の数
のべ
ねん かん
1年間で2902 人

3/5現在

おお
多かったのは
が づ
.....12.....月
火 曜 日
.....
でした。

いちばん
おお
多かったケガは
打撲
.....
でした。

て あ
ケガの手当てで
ほ け ん し つ き ひと
保健室に来た人
のべ 585 人

たい ち ょ う わ る
体調が悪くて
ほ け ん し つ き ひと
保健室に来た人
のべ 1150 人

いちばん
おお
多かった病気は
頭痛
.....
でした。

深中に着任して、あっという間の一年間でした。一日も早く、みんなの顔と名前を覚えようと努力しました。ほとんど完璧！に覚えられたと思います。しかし、一瞬名前が出てこなかったり、似ている人と間違えてしまったり嫌な思いをさせてしまった人もいました。ごめんなさい。

みなさんのうれしい報告やちょっとつらい報告を聞いたり、真剣に悩んでいる相談や健康相談を受けたり、けが人に病人と身長を測りに

来るなど様々な利用がありました。

振り返ってみて、みなさんの保健室の利用の仕方はルールを守れましたか？

みんなが使う保健室です。決められたルールをしっかり守って気持ちよく利用しましょう。

自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてのもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？ 例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です！



痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。