



あっという間に、今年度も残り2週間です。1年間のこころと身体の健康  
 ぜんな1年でしたか？ 状態はいかがでしたか？



## 1年間をふりかえってみよう

自分の1年間をふりかえってチェックしてみましょう。チェックが少なかった人は、4月からの新年度が健康にスタートできるようにしましょう。

### 〈生活習慣〉

- ☐ 睡眠時間を十分にとれた。
- ☐ 早起きができた。
- ☐ 手洗い・うがいをしっかりした。
- ☐ 1日3回の食事をしっかりとれた。
- ☐ 規則正しく排便できた。



### 〈からだ〉

- ☐ 必要な治療は済ませた。
- ☐ 病気や大きなけがをしなかった。
- ☐ なるべく体を動かすように心がけた。
- ☐ 元気よく過ごせた。



### 〈こころ〉

- ☐ 友達と仲良くできた。
- ☐ ストレスを上手にコントロールできた。
- ☐ 笑顔でいることができた。
- ☐ 悩みごとを相談できた。
- ☐ いろいろなことに積極的に取り組めた。

### 保健室の1年間

今年度も様々な理由でたくさんの方が保健室を利用しました。保健室来室者の内訳は、1年生が627人、2年生が729人、3年生が2101人でした。3年生の来室が1番多い1年でした。

また、けがや病気以外の理由での来室がとても多く、身長測定や健康相談という理由以外では、「つきそい」という理由が目立ちました。深谷中保健室の利用の

ルールには「利用する時は利用者のみが来室。体調が悪く、どうしても付き添いが必要な場合は保健委員が付き添う。」とあります。保健室は救急処置や自分のこころやからだの健康相談をする場です。深中生みんなが、気持ちよく保健室を利用するために一人ひとりが約束を守って利用しましょう！

#### 保健室の来室者



のべ  
**3457**人

一番来室の多かった月は  
**9月**.....  
でした。

#### けがでの来室者



のべ  
**805**人

一番多かったけがは  
**打撲**.....  
でした。

#### 病気での来室者



のべ  
**1315**人

一番多かった病気は  
**頭痛**.....  
でした。

#### 歯科受診率



**89.6**%

#### 眼科受診率



**71.4**%

H28年3月5日現在

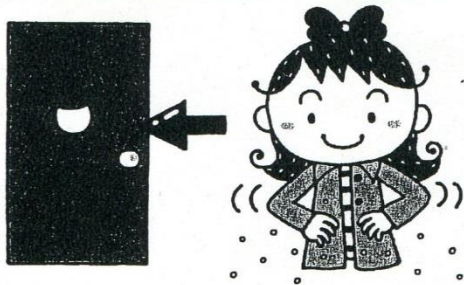
インフルエンザの流行がまだまだ心配されます。不要な外出は避け、土日はしっかりと休養をしましょう。手洗い・うがい・咳エチケットで予防をし、全員がそろって最高の卒業式を迎えられるようにしましょう。

# 保健委員会だより

3月

## ✪ 花粉症に注意 ✪

3月は花粉症で苦しむ人が増えています。  
みなさん、自分でしっかり予防しましょう。



家に入る前には服についた花粉を落として、  
部屋の中に入れないようにする。



花粉がたくさん飛んでいるときは、マスクや  
めがねを忘れずに。



こまめに部屋をそうじして、花粉やほこりを  
取りのぞこう。

### ●薬の副作用



つらい症状をやわらげるために薬をのむ人も  
いると思いますが、薬によっては副作用を起こ  
すことがあるので注意しましょう！

3月3日は耳の日。



3月3日は耳の日です。  
耳そうじなどをして、近年  
耳垢栓塞、中耳炎、ヘッド  
問題になっていっている人  
ホン難聴などにならない  
ようにしましょう。

耳の聞こえが悪いときは耳鼻科を  
受診しましょう！

保健委員会だより担当

1年2組 秋田栞里