

ほけんだより 3月

R6.03.01
小松島中学校
保健室



小松島中学校

保健室 R5/04/10~R6/02/29
1年間の記録

保健室
1年間の記録

来室者	ケガ	病気	その他 75人
847人	235人	537人	

来室者 学年別にみると、1年生が279人、2年生が224人、3年生が344人です。また、それぞれの学年で来室が多かった月は、1年生5月、2年生6・10・11月、3年生10月でした。

ケガ 1番多かったケガはすり傷で61件でした。また、ケガの場所では運動場が1番多かったです。ケガをした子で、受傷部位を洗って保健室に来る、応急手当の基本ができている子ども多くて感心しました☆

病気 1番多かった病気は頭痛で149件でした。感染症によるものや、偏頭痛・睡眠不足が原因の子がいました。他に気分不良の訴えも多く、問診をすると、やはり朝食抜きや寝る時間が遅い人など、生活習慣の乱れが1つの要因だと感じる事が多かったです。保健だより右のジブン分析をして、自分の生活を見直してみましょう！

卒業おめでとう!



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！中学校3年間、色々な経験をしたと思います。楽しい思い出も苦い思い出も、心の学びにしてこれからの自分を成長させてください。人は1人では生きていけません。誰かに助けをもらいながら、そして助けながら、支え合って生きています。自分をそして周りの人を大切にできる素敵な大人になっていってください。みなさん益々の成長を応援しています！

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03 運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オープートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

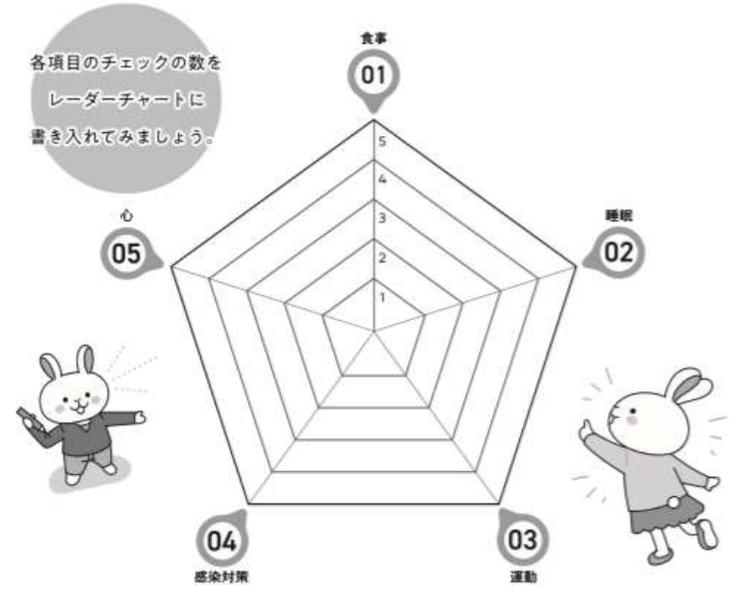
04 感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05 心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと感じた人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

