

ほけんだより 3月

2025.2.28 鳴門市第二中学校 保健室

日差しが温かく感じられる季節になりました。3月6日は「啓蟄(けいちつ)」という日です。難しい漢字ですが、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」という意味です。この虫たちのように、1・2年生は新しい学年へ、3年生は新しい場所へと飛び出す春ももうすぐですね。成長したみなさんの次のステージでの活躍を楽しみにしています。卒業式、修了式まで残りわずかですが、1年間の生活を振り返り、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

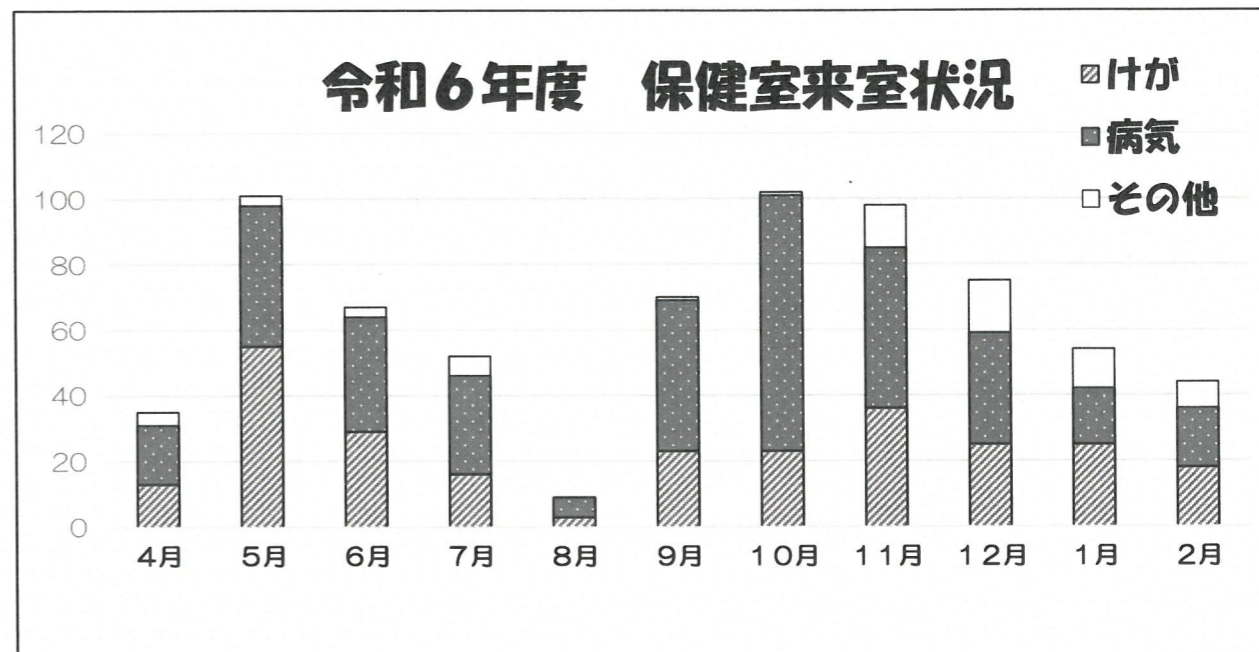
来年度の保健行事(予定)

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 4月14日(月) 身体測定(全学年) | 5月22日(木) 内科検診(3年生) |
| 4月16日(水) 内科検診(2年生) | 6月12日(木) 歯科健診(全学年) |
| 4月30日(水) 心電図検査(1年生) | 6月23日(月) 眼科検診(全学年) |
| 5月1日(木) 耳鼻科検診(1年生・症状のある人) | |
| 5月8日(木) 内科検診(1年生) | |

*尿検査の日程は決まり次第お知らせします。

保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は **699人** でした。(2/27時点)



ケガの手当で利用した人

・・・266人

○ 多かったケガ

- 1位 擦り傷
- 2位 捻挫
- 3位 打撲



体調不良で利用した人

・・・374人

○ 多かった体調不良

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気分不良



その他にも、鼻血やコンタクトレンズの着脱、身長計測、相談などで来室がありました。ケガによる来室が特に多かったのは、運動会があった5月でした。また、体育の授業でバレーボールやバスケットボールをしていた時期も、つき指をする人がたくさんいました。運動中のケガを予防するためには準備運動が大切です。一方、体調不良で保健室を利用する人が多かったのは、10月でした。みなさんの話を聞いていると、睡眠不足や朝食抜きなど、生活習慣の乱れから体調を崩している人もいたようです。1年間の生活を振り返ってみて、健康で元気に過ごすために必要なことは何かを考えてみてくださいね。

～保護者の方へ～

1年間、学校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。保健室では、ケガ等によって着替えが必要な場合があるため、体操服や制服などの寄付を受け付けております。特に、体操服(長袖・半ズボン・長ズボン)が不足しております。ご協力いただけるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

