



ほけんだより3月号



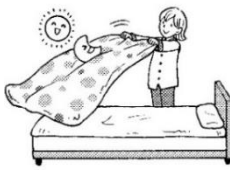
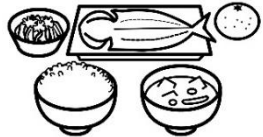






寒さも少しずつ和らぎ、春が近づいてきたことを感じますね。

さて、今年度も残りわずかとなり、3年生は卒業まで約1週間となりました。みなさんにとって今年度はどんな1年でしたか？心も体も元気に過ごせましたか？今後も健康に過ごせるように、今年度の自分の生活を振り返ってみましょう。

令和4年3月2日

湯川中学校 保健室

① 年間の健康生活を振り返ろう！

<input type="checkbox"/> 十分な睡眠時間をとることができた 	<input type="checkbox"/> 1日3食バランスよく食べることができた 	<input type="checkbox"/> 帰宅後は手洗いうがいをすることができた 	<input type="checkbox"/> 毎食後に歯みがきをすることができた 
<input type="checkbox"/> だいたい同じ時刻に排便することができた 	<input type="checkbox"/> お菓子やジュースを摂りすぎないように気をつけた 	<input type="checkbox"/> メディアは時間を決めて使用することができた 	<input type="checkbox"/> 外で遊んだり運動したいすることができた 

【健康で安全な学校生活を送るために】

今年も多くの方が保健室を利用しました。けがをしたり、体調が悪くなったりすることは、いつでも、誰にでもあることです。

しかし、来室した人の話を聞く中で、防ぐことができたけがや体調不良があったように感じました。その事例をいくつか紹介しますので、みなさんも自分事として捉え、今後も健康で安全な生活を送ってほしいと思います。

《けがについて》

●体育館で多くの方が遊んでいる中、ボールを勢いよく蹴ったところ、近くにいた生徒の顔面にボールが当たり負傷した。

◎防ぎ方

- 他の人と距離をとって遊ぶ。
- 遊ぶときのボールを蹴る強さを考える。
- ボールを思った所に蹴ることができない場合も想定する。




●雪玉を1m程度の至近距離から勢いよく投げたところ、雪玉が他の生徒の目に当たり負傷した。

◎防ぎ方

- 至近距離から雪玉を投げない。
- 雪玉は硬く、当たり所によっては大けがになることを想定する。

けが防止→周りに注意を払い、危険を予測！

～保健室の1年間～ (R3.4/6～R4.2/28)

保健室の利用件数: 350件	
けがの手当で来た人: 113人  一番多かったけがは 打撲: 39人	体調が悪くて来た人: 208人  一番多かった症状は 頭痛: 70人 気分不良: 70人
けがが一番多かった場所: 体育館 24件 	来室が一番多かった月 9月(48件) 来室が一番多かった曜日 月曜日(合計76件)

《体調不良について》

●夜1時すぎまでYouTubeを見ていた。その後、なかなか寝付けず4時間しか眠れなかった。翌日頭痛と気分不良の症状が出た。

◎防ぎ方

- 夜は遅くても23時前には寝て、睡眠時間を7時間以上確保する。
- 就寝1時間前にはメディア(スマホやゲーム)の使用は控え、ブルーライトを避ける。

睡眠は疲労回復の源！睡眠時間の確保を！