

ほけんだより 3月

令和2年3月26日 川口市立東中学校 保健室

休校だったこの1か月、みなさんどう過ごしていましたか？
勉強や体力などの面で不安に思っている人もいます。
また、外出が制限されている状況に我慢できなくなっている人もいるかもしれません。

でも春休みの間も、新型コロナウイルスに対して過剰に不安にならず、でも危機意識は高く持ったまま過ごしてください。

自分だけは大丈夫なんて過信はダメですよ！

今日春休み用の『健康観察カード』を配布しました。休み中も忘れずに体調管理してくださいね。

4月には元気なみなさんとまた会えることを楽しみにしています！



自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのも自分です。

★3月の保健目標★

1年間の健康生活を振り返ろう

1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、
できなかったものに×をつけよう

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>歯みがきや手洗いなど 基本的なことはできた</p>	<p>スマホなどを 使いすぎなかった</p>
<p>よく体を動かした</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きなけがや病気を しなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>

今年度 保健室の記録

このうち、
体調不良は約500人
ケガは約370人
でした。

保健室を利用した人は
約900人

ケガが一番
多かった月は
9月

9月は体育祭があったので、ひと月で150人以上(そのうちケガが約100人)来室しました。

1番多かったのが
「頭痛」約120人
2番は
「気持ち悪い」約100人
でした。

一番多かった症状は
頭痛

一番多かったケガは
すり傷

1番多かったのが
「すり傷」約100人
2番は
「打撲」約60人
でした。

お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよ。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

