

ほけんだより 3月

★3月の保健目標★

1年間の健康生活を振り返ろう

令和3年3月23日 川口市立東中学校 保健室

1年が終わろうとしています。

この1年間は、こまめな手洗いや換気、毎日の健康観察や体調管理などを、ひとりひとりががんばってきた1年でした。

緊急事態宣言が解除されましたが、学校生活がすぐに元通りになるわけではありません。

授業や部活動や行事の制限をなくしていくために今私たちにできるのは、今まで通り体調管理を続けることです。

春休みの間も毎日健康観察をして、マスクや手洗いや換気に対する意識を高く持って、しっかり体調管理を続けていきましょう！



あれ？
もう1年終わってる？

もうすぐ、学期
末。この1年はな
んだかとも早
かったなど感
じませんか？



「出来事の多さが時間の感覚を変える」
と言われてい
ます。遠足や運
動会など、イ
ベントがたく
さんあると長
く感じ、毎日
同じことの繰
り返しだとあ
っという間に
過ぎたと感じ
るそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になっ
てしまった行事も多かったため「早かっ
た」と感じるの
かもし
れません。



まだまだウィ
ルスとの戦
いは続
きそう
です
が、
新しい
学年は
充実
した
1年
にな
ります
よう
に。春
休
みの
間に、
元
気を
たく
わて
お
いて
くだ
さい
ね。

保健室 1年間の記録

このうち、休業明けの6
～7月だけで来室者は
300人超えています。

保健室来室者は
約900人
でした

一番多かつた症状
頭痛
約110人/400人

「頭痛」が1位でしたが、「腹痛」や「気持ち悪い」も同じくらいでした。
1学期と2学期は日数が倍近く違いますが、体調不良の来室者数は同じくらいでした。

一番多かつたケガ
すり傷
約90人/350人

1・2学期は「すり傷」が1位ですが、3学期は「捻挫」が飛びぬけて多いという結果でした。

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう
好きなことをしたり休んだりし
て心の充電を。1年間がんばった
自分をほめてあげてくださいね。



Step 3 身のまわりの整理をしよう
机や部屋を片付けて、いらぬものは思
い切って処分！ すっきりした気持ちで新
学期を迎えられますよ。



Step 2 持ちものの準備をしよう
足りないものや買い替えが必要なもの
はありませんか？ 体操服やくつが小さ
くなっていないかも確認を。



Step 1 受診・治療を済ませておこう
進級するとすぐに健康診断があります。気にな
ることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のう
ちに治療しておきましょう。

