

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6年3月25日

川口市立東中学校 保健室

1年間が終わります。
 この1年間はどんな1年間でしたか？
 こうなりたい、これができるようになりたいなどの夢や
 目標に近づくこと、叶えることはできましたか？
 1年前の自分に比べて身体面も能力面も精神面も様々な
 成長ができたことと思います。



春休みは短いですが、リラックスして過ごし、心身ともにリフレッシュして、元気に新年度を迎えられるようにしてくださいね。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる 財産なんだよ。

春休みの過ごし方

<p>は</p> <p>歯の治療は 済んでいますか？ 他にも気になる ところがあれば 治療しておきましょう。</p>	<p>る</p> <p>ルーズな生活に ならないよう休み中も 早寝早起きを続け、 朝食もきちんと 摂りましょう。</p>	<p>や</p> <p>やりすぎないよう スマホは使用時間を 決めて守りましょう。 たまには電源オフの 日も!</p>	<p>あ</p> <p>ストレスが たまっていますか？ 休みを利用して 上手に気分転換を 図りましょう。</p>	<p>み</p> <p>身のまわりを 整理し、新年度を 快適な状態でスタート できるようにして おきましょう。</p>
---	---	--	---	--

保健室の1年間

保健室の 利用者数

約
1730人
でした



昨年度に比べて
来室者が1.2倍
に増えました。
ケガも体調不良
も1年生は男子
が多く、2・3年生
は女子が多く来
室しました。

体育祭があったので
ケガの来室が増えま
した。また、1年生男
子の来室が60人以
上いました。

ケガで来た人

約**410人**

一番多かったケガ

捻挫



1年間を通すと捻挫が多か
ったのですが、1学期は打撲
のほうが多かったです。

体調が悪くて来た人

約**1260人**

一番多かった症状

頭痛



約3分の1が頭痛
での来室でした。ま
た、2・3学期は喉
の痛みによる来室
者が増えました。

来た人が 多かった月

9月

231人



来た人が 少なかった月

4月

73人



新年度が始
まったばかり
のせい
か、けがや
体調不良以
外での来室
も結構いま
した。

折れ線グラフでわかる

今年度の 保健室利用状況

