

# 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

### は

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。

### る

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。

### や

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!

### あ

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。

### み

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。

# 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**

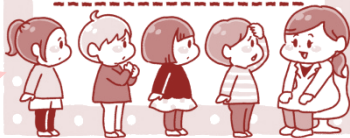


約3分の1が頭痛での来室でした。また、2・3学期は喉の痛みによる来室者が増えました。

## 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わ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

