

保健だより3月

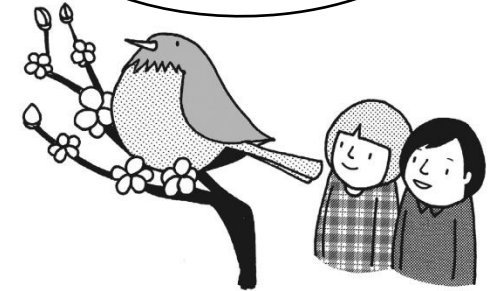
埼玉平成中学・高等学校 保健室 H30.3.15 (木)

今年度も残りわずかとなりました。この1年間でどんな思い出ができましたか?たくさんの経験を、1年前のみなさんより大きく成長しましたね。新しい学年でも、体も心も健康でさらにステップアップしていきましょう。

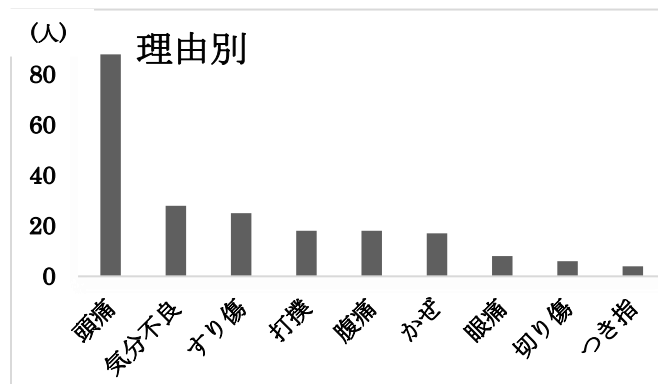
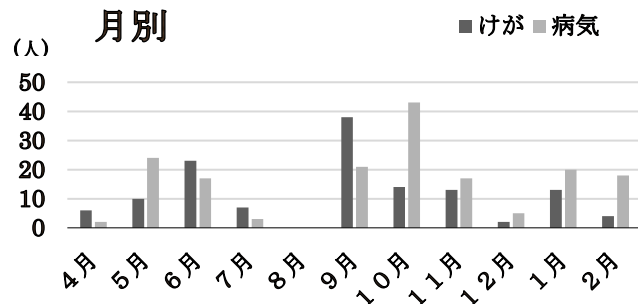
●3月の保健目標「自分の健康について振り返ろう」

- 大きな病気やけがをしなかった
- 早寝・早起きができた
- 歯磨きができた
- 規則正しく栄養バランスのとれた食事ができた
- うがい・手洗いをきちんとしていた
- 爪はいつも短く切っていた
- 正しい姿勢を保つことができていた
- スマホ・ゲームなどを長時間しないように心がけた
- よく運動をした

1年間の健康を振り返ってみましょう!
あなたはいくつ当てはまりましたか?



保健室 + 1年間の記録 	利用件数 308 件 (病気・けがのみ)
具合が悪くて来た人 178 人 いちばん多かった病気 頭痛	けがの手当てで来た人 130 人 いちばん多かったけが すり傷
来室者が多かった月 9 月 	来室者が多かった曜日 水 曜日



利用件数は昨年(404件)と比較すると減少しました。来室理由は病気では「頭痛」、けがでは「すり傷」が1番多かったです。

花粉症対策も毎日の生活リズムから

寒かった冬も終わり、暖かい春がもう目の前です。嬉しく思う一方で、花粉症のみなさんにはつらい季節ですね。すでに「鼻水が出る」「目がかゆい」と話している生徒も見られます。花粉症の主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着を身につけ、花粉をはらってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』が1つ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子をよい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。



保護者の皆様へ

今年度も、学校保健活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。お陰様で、日常の学校生活ならびに校外における宿泊学習では、大きな事故もなく有意義に活動することができました。心より感謝申し上げます。

新年度に向けて、1学期の健康診断後にお渡しした「治療勧告書」がそのままになっていないか、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した際の災害給付金の申請漏れがないかをもう一度ご確認ください。