

ほけんだより



春らしいやわらかな日差しになりました。例年よりも桜の開花も早まりそうです。みなさんは春休みが明けたら新しい学年。気持ちよく新学年を迎えたいものですね。休みの間に身のまわりを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？

春休みの間に

自分をメンテナンス

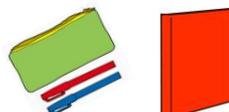


Step1 受診・治療を済ませておこう



進級するとすぐに健康診断があります。新学期は忙しくなります。むし歯や体調など気になることのある人は今のうちに受診・治療しておきましょう。

Step2 持ち物の準備をしよう



足りないものや買い替えが必要なものはありますか？制服や靴が小さくなっていないかも確認を。

Step3 身のまわりの整理をしよう

机の上や部屋を片付けて、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。



Step4 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年間よく頑張った自分をほめてあげてくださいね。



生徒保健委員会でイベントを行いました

3月13日（月）に生徒保健委員による「キシリトールかみかみチェック」の取り組みがありました。参加した生徒は「咀嚼度判定キシリトールガム」を1分間に60回かみ、ガムの色の変化を見て自分のかむ力を判定しました。かむ力と健康について考える良い機会となりました。

よくかむとこんな効果があります

- 食べ過ぎを 방지、肥満防止につながる
- 味覚が発達する
- 表情が豊かになる
- 言葉の発音がきれいになる
- がんを予防する
- 胃腸の調子を整える
- 脳の血流が増え、学習や運動の能力向上につながる など



(生徒の感想より)

- かむことのメリットを教えてもらったので、これからもよくかんで食べたいです。
- 一番よくかめている濃いピンクではなかったので、今度からしっかりかむようにしたいと思います。



★一年を振り返って★ 数字でみる保健室の1年間を振り返ってみました。



歯科の受診率

80.0%

R3 42.9%



眼科の受診率

67.4%

R3 63.3%

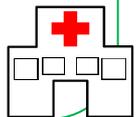
日本スポーツ振興センター申請のけが人数

22人 R3 39人

多かったけがの種類

1. 打撲 8人
2. 骨折（疑い含む）5人
 靭帯損傷 5人
 捻挫・突き指 5人

※病院受診のけがは減っています



けがで保健室を利用した人数

93人

R3 104人



病気で保健室を利用した人数

524人

R3 778人



春休み中も体と心の健康チェックを 忘れずに...

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づいて対処することが大切です。毎日の体と心の健康チェックを習慣にしましょう。

健康チェック

- ぐっすり眠れた
- 朝食はおいしく食べた
- 快便である
- 発熱や咳の症状がない
- 体に痛いところがない
- やる気がわいている
- たくさん笑っている
- 適度に運動をしている

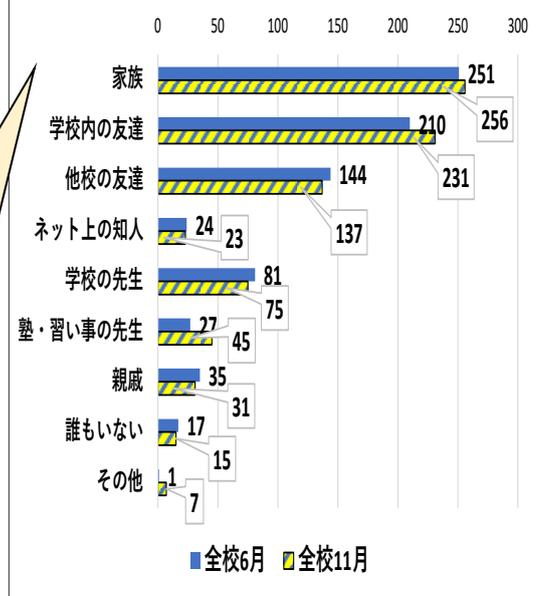


みなさんは自分なりのストレス解消法がありますか？心が疲れている時に身近で信頼できる人に話を聞いてもらうことも解消法の一つです。

来年度も自分の体と心の健康を守って元気に過ごせますように。

～健康生活調査より～

困り事や心配事の相談相手



お知らせ

感染症の予防について

- ・感染症予防のため、春休み以降も手洗い・こまめな換気・3密回避・規則正しい生活（特に、十分な睡眠をとり免疫力UP!）に注意しましょう。
- ・感染症対策の緩和により、4月から健康チェック表の提出の必要がなくなりますが、毎朝のご家庭での健康観察は継続してお願いします。

マイヘルスについてのお知らせ（別紙）

- ・進級とともに4月から健康診断が行われます。この春休みの期間に、「マイヘルス（保健調査）」を記入するために返却します。詳しくは別紙を読んでください。

