

ほけんだより3月

平成31年3月18日
No. 11
船引南中学校 保健室

今年のスギ花粉の飛散量がとても多いそうです。「花粉が飛び散るだけを見て鼻がむずむずする」人もいますから、花粉症の人にとってはつらい春ですね。

平成30年度も終了間近です。どんな1年でしたか。新年度を前に、自分の健康生活を振り返ってみましょう。



* * * * *

からだ



- ①自分で決めた時刻に早寝・早起きができた (はい いいえ)
- ②朝ごはんを毎日食べた (はい いいえ)
- ③ハンカチ、ティッシュを毎日持っていた (はい いいえ)
- ④健康診断の結果から、必要な検査や治療を受けた (はい いいえ)
- ⑤食後、寝る前に歯みがきをした (はい いいえ)
- ⑥部活動をがんばった (はい いいえ)
- ⑦食事の前や、トイレの後に石けんで手洗いをした (はい いいえ)
- ⑧苦手なものが食べられるようになった (はい いいえ)
- ⑨毎日入浴し、体の清潔に気がつけた (はい いいえ)
- ⑩ゲームやPC(ケータイ含む)は、時間を決めてやった (はい いいえ)
- ⑪大きなけが、病気をしなかった (はい いいえ)

- ⑫自分から元気よくあいさつができた (はい いいえ)
- ⑬学級や、学校をよくしようと行動した (はい いいえ)
- ⑭何かを借りたり、してもらったりしたとき、すぐに「ありがとう」とお礼を言えた (はい いいえ)
- ⑮相手を傷つけたときや、悪いことをしたとき、素直に「ごめんなさい」と謝ることができた (はい いいえ)



* * * * *

★前の自分と比べて「(良いほうに)変わった!」ことはありましたか?
★「いいえ」のところは「はい」になるように、これからの生活の仕方を修正しましょう。



数字で振り返る、保健室の1年間

来室の合計 **337** 人

体調が悪くて来室した人は **143** 人

多かった症状は **頭痛**

けがをして来室した人は **122** 人

多かったけがの種類は **突き指**

多かったけがの部位は **手指**

欠席が一番多かった日は **2月19日(火)**

欠席人数は **5** 人

その他の理由で来室 **72** 人

来室が多かった月は **2** 月

(**54**) 人

一番多かった感染症は病名 **インフルエンザA**

出席停止人数は **12** 人

先生方はどうしているのかな? 教えて!先生!

Q! 富澤 先生に聞きました*My健康法

○私が健康のために実践していることは ソフトボールとバレーボール です。

○私の「癒し」は 読書とすること です。

○元気になれるお気に入りの食べ物は 三茶(抹茶)とライオンヘルスキャップ です。

(おまけ) ●実は私、アパッチ な中学生でした。

- <お知らせ>
- 定期健康診断の結果で受診が必要とお知らせした生徒のうち、2月末日での受診率は、歯科(全体)42%(むし歯に限っては50%)、眼科(視力)57%でした。※その他の受診については省略現在も治療中の方がいます。主治医の指示に従って根気強く治療を完了させてください。
 - 4月の保健行事~健康診断がはじまりますよ~
 - 10日(水)身体測定・視力・聴力 11日(木)3年内科検診
 - 17日(水)尿検査



