

ほけんだよい3月

平成29年3月22日

No. 10

船引南中学校 保健室

花粉症の季節です



今年のスギ花粉は、九州・四国・近畿地方などの西日本で非常に多く、東北地方では非常に少ないとの飛散予測が出ています。
しかし…すでに花粉症の症状が出ている人が多数いるようです。花粉症の人にとってこれから4月中くらいは本当につらい季節ですね。
対策として、マスクやメガネの他に、ツルツルした素材のコートやジャケットを着る、部屋のそうじ（とくに窓のそば）なども効果的です。症状がつらいときは我慢しすぎず、眼科や耳鼻科、小児科で相談しましょう。

自分の1年間をまとめよう



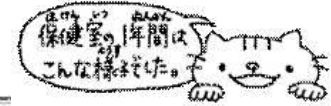
- ①自分で決めた時刻に早寝・早起きできた (はい いいえ)
- ②朝ごはんを毎日食べた (はい いいえ)
- ③ハンカチ、ティッシュを毎日持っていた (はい いいえ)
- ④健康診断の結果から、必要な検査や治療を受けた (はい いいえ)
- ⑤食後、寝る前に歯みがきをした (はい いいえ)
- ⑥部活動がんばった (はい いいえ)
- ⑦食事の前や、トイレの後に石けんで手洗いをした (はい いいえ)
- ⑧苦手なものが食べられるようになった (はい いいえ)
- ⑨毎日入浴し、体の清潔に気をつけた (はい いいえ)
- ⑩ゲームやPC (ケータイ含む) は、時間を決めてやった (はい いいえ)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



★「いいえ」のところは「はい」になるように、生活の仕方を修正しましょう。

保健室の1年間



けがをして保健室を利用した人

171人

いちばんお 一番多かったけがは

打撲



具合が悪くなって保健室を利用した人

101人

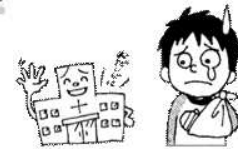
いちばんお 一番多かった病気

気持ち悪い



ひどいけがや心配なけがで病院へ行った人

37人



来室者が一番多かった月

5月



来室者が一番多かった曜

火曜日



後期さわやかで賞 2-1に! -さわやかチェックの1年間を振り返って-

昨年5月から毎週(水)、朝の学活で「ハンカチ」「つめ」について学級毎に保健委員がチェックしてきました。その結果、前期に引き続いて2-1が後期さわやか賞に輝きました。

合格率ごとにポイントを累積した結果は下記の通りでした。

1-1...107P 2-1...220P

3-1...147P 3-2...151P 3/1 現在

※ 3年生は入試等により実施回数が他の学年よりも少ないです。



3/1(水) 2-1での表彰の様子



<お知らせ>

- 今年度はとくにむし歯(う歯)の受診率が昨年度よりも高くなり(昨年度比+60%以上)ました。現在も治療中の方がいます。歯科医さんの指示に従って、根気強く治療を完了させてください。
- 4月の保健行事… 10日(月) 身体測定 11日(火) 内科検診・3年
12日(水) 内科検診・1, 2年 20日(木) 眼科検診・全学年