

# ほけんだより 3月

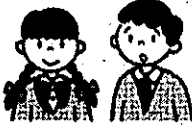
令和4年度  
滝ノ水中学校  
保健室

少しずつ日差しに春を感じられるようになってきました。いよいよ今年度も最後の1ヵ月です。3年生は卒業まで目前ですね。心の面、体の面、「やり残したこと」はないか、今年度を振り返ってみましょう。体の具合が悪いところは治療をしたり、心のわだかまりがあれば解決に向けて動いたりして、4月からの新生活を気持ちよくスタートをできるようにしていきましょう。

保健室+  
1年間の記録




利用件数  
**960** 件



今年度4月～2月までの保健室来室状況をまとめました。10月は、疲れから体調を崩したり、体育でケガをしたりする人が多くいました。保健委員による換気・手洗いの呼び掛けや、各自の感染症対策のおかげで、インフルエンザなどの感染症が大きく流行することなく、今年度を終えることができそうです。この1年間、保健室を利用した人もそうでない人も、来年度に向けて、自分の健康について振り返ってみましょう。

具合が悪くて来た人  
**583** 人

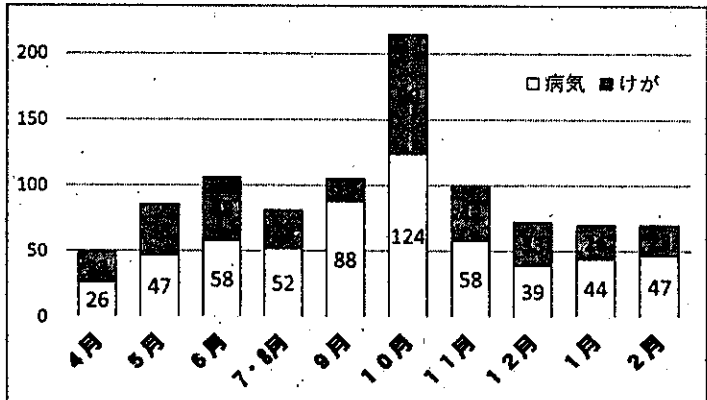


いちばん多かった病気  
**頭痛**

けがの手当てで来た人  
**369** 人



いちばん多かったけが  
**打撲・すり傷**



※R4年4月～R5年2月までを集計。  
※「利用件数」には、体調不良・けがが以外での利用も含んでいます。



今年度の自分の生活を振り返り、1～5のうち、当てはまるものに○を付けて、健康な生活ができたかどうか成績表を付けてみましょう。勉強の成績も大切ですが、勉強の基盤となるのは、健康な心や体です。睡眠や朝食をしっかりとると、勉強の内容も頭に入りやすくなりますよ！あまりできていなかった項目については、来年度に向けて改善できることを少しずつ取り組んでいきましょう。

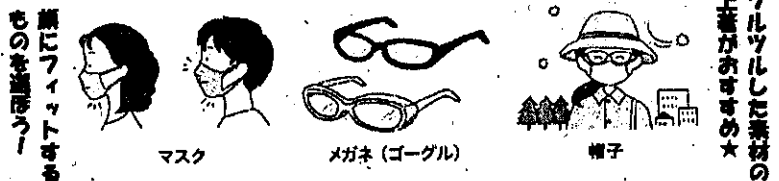
項目	今年度の自分の生活の仕方	成績
睡眠	ほとんど毎日夜11時までに寝た。	1・2・3・4・5
朝食	毎日、栄養のバランスを考えて食べた。	1・2・3・4・5
歯みがき	朝と夜、ていねいに歯を磨いた。	1・2・3・4・5
手洗い	外から帰った後、食べる前、トイレの後に石けんで手洗いをした。	1・2・3・4・5
清潔	ハンカチ・ティッシュを毎日持ち歩いた。	1・2・3・4・5
心の健康	ストレスを自分の成長につなげられた。	1・2・3・4・5
電子メディア	電子メディア(スマホ、タブレット、ゲーム、テレビなど液晶画面がある電子機器)は時間を決めて使用した。	1・2・3・4・5
排便	ほとんど毎日同じ時間にスッキリと出た。	1・2・3・4・5
運動	ほとんど毎日運動した。	1・2・3・4・5
ケガ	大きなケガをしなかった。	1・2・3・4・5

# 花粉のピークがやってきました！

花粉症の人にはとても辛い時期がやってきました。スギ花粉は、だいたい2月から飛び始め、3月にピークを迎えます。今年は昨年よりも花粉の量が多いといわれています。すでに花粉症という人も、まだ花粉症になっていない人も、体に入る花粉の量をできるだけ少なくすることが大切です。

マスクや帽子を活用して、体に入ったり付着したりするのを防ぎ、帰宅したら、うがいや洗顔で洗い流しましょう。花粉症ではない人も、外で花粉を払ってから中に入るなどの心配りができるといいですね。

## 花粉症の主な症状



「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう！

「ありがとう」と言われると、温かい気持ちになりますよね。実は、感謝の気持ちを伝えた側も、ストレスに強くなってポジティブな気持ちになれたり、免疫力がアップしたりするということが科学的に分かっているそうです。何に感謝しているのか、どう感じたのか具体的な言葉があると、より気持ちが伝わりやすくなります。卒業や進級という大きな節目に、家族や友だち、先生など周りの人に、感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

## ★今月のまちがいはさかし★

7つのまちがいをさがそう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪