

ほけんだより 3 March



3月の保健目標

一年間の健康生活を反省しよう

耳の健康を守ろう

令和6年3月13日
北区立神谷中学校

暖かいと感じる日が増えてきました。みなさんにとって、どのような1年間だったでしょうか。人それぞれペースは違いますが、身長が伸びるなど目に見えるカラダの変化ばかりではありません。ココロも同じです。理想と現実にも悩んだり、自分らしさを求めたり、親や友人の間で迷ったり、言葉にできなかったり…楽しく充実した日々ばかりではなかったでしょう。それは一歩ずつ前に進んでいるしるしだと思います。

3年生は卒業し、それぞれが選択した進路が待っています。2年生・1年生は都の北学園を引っ張っていく大事なスタートです。学習や部活動、好きなことに打ち込むために、一番基本となるのは、自分自身の健康です。この一年間を振り返って、新たな気持ちでスタートできるように準備しましょう。特に治療が必要な人は、春休み中に行きましょう！

1年間の生活を振り返ってみよう！



令和5年度 保健室の利用記録（4～2月）

来室理由	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
外科	25	48	36	16	44	43	15	16	29	8	280
内科	34	50	57	30	31	66	42	17	38	22	387
計	59	98	93	46	75	109	57	33	67	30	667

来室理由【ケガ】

- 1位 打撲（打ち身）
- 2位 すり傷
- 3位 切り傷



来室理由【体調不良】

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 吐き気



来室者は大きな行事のある運動会（5・6月）と学習発表会（10月）の時期が最も多く、体調不良者は季節の変わり目や長期休み明けに増える傾向にありました。規則正しい生活リズムについて、引き続き意識付けができるといいと思います。1年間、ご協力ありがとうございました。

2/15(木) 学校保健委員会がありました！

学校保健委員会とは、生徒の健康安全の増進に関する様々な活動について協議するなど、学校保健を推進するための会です。当日は、学校医の先生方に貴重なお話をして頂きました！！ 詳細は、裏面に掲載いたします。

なお、当日の資料につきましては、まなびポケットで配信しておりますので、是非ご覧ください。

