

(ほけんごよ)



令和4年3月25日

文責;對田



さあ、春休みです。「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。 「何もないのに、よい報いを期待してはいけない」という意味です。春休みには、身の回りの整理や健康状態の確認をしておきましょう。早めの準備が、未来の自分を助けてくれるかもしれません。

春休みの健康について

☆体を動かしましょう☆

- ・気持ちのいい季節です。外でたくさん体を動かしましょう。
- ・長い時間、ネットやゲームをしません。



ネットやゲームは時間を決めて使用しましょう。

ネットやゲームを長時間していると、当然運動不足になります。

現代の若者は運動不足のため、将来、「要介護」になる人が今より増加すると
言われています。中学時代は、筋肉がとても発達する時期です(鍛えれば)。

意識して体を動かし、将来のために筋肉をつけ丈夫な体を作りましょう!

・家族の一員として、家の手伝いも積極的にしましょう。

☆規則正しい生活をしましょう☆

- ・早寝、早起きをしましょう。
寝る前にネットやゲームをしていると、頭が覚醒てしまい、
睡眠の質も悪くなります。ネットやゲームは、寝る1時間前
までに済ませましょう。
- ・1日3回きちんと食事をしましょう。朝食をぬきません。



☆感染症対策をしましょう☆

- ・手洗い、うがいをしましょう。マスクも着用します。
- ・3密を避けましょう。
- ・体温測定を行い、発熱がある場合は病院を受診しましょう。



治療・通院は
春休みがチャンス

☆ケガや病気の治療をしましょう☆

- ・定期的に検査の必要な人は、休みを利用して受診しましょう。

また、4月から学校で生活する上で注意することなどを医師に聞いて来て
ください。

- ・むし歯の治療がまだの人は、春休み中に治療しましょう。

むし歯がひどくなると、痛くなるばかりか、歯を抜かなければならないこともあります。

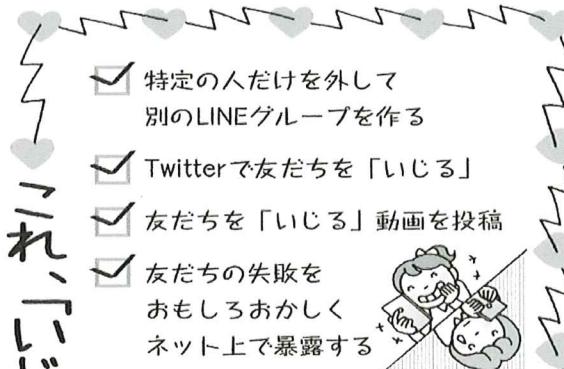
- ・視力が心配な人も、眼科を受診してメガネのことなど相談しておきましょう。

視力が低いと、黒板の字が見えにくいで学力が低下したり、運動中に
ケガをしやすくなったりします。



☆身の周りを整理整頓をしましょう☆

- ・1年間使った教科書やノートなどを整理し、すっきりした気分で新年度を迎えましょう。



「このくらいオイシイじゃん」と
あなたが思っていたとしても、相手
がそれを「嫌だ」と思っているかど
うかが大事です。特にネット上への
投稿は完全な削除は難しく、取り返
しのつかないこと
になるケースも。
「加害者」になら
ないよう、普段か
ら想像力を働かせ
てください。



保健室1年間の記録 (3月18日まで)

今年度の保健室来室者は457人でした。

病気 287人

- | | |
|----------|-----|
| 多い順に①頭 痛 | 95人 |
| ②腹 痛 | 93人 |
| ③気分不良 | 42人 |



ケガ 201人

- | | |
|----------|-----|
| 多い順に①すり傷 | 75人 |
| ②打撲 | 22人 |
| ③皮膚炎 | 21人 |



日本スポーツ振興センター手続き 8人

来年度も健康に過ごせますように♡

1年間、学校保健にご協力いただきありがとうございました。

