春休みの健康 ほけんだより

2025年3月24日
本渡中学校　保健室
文責　吉田

少しずつ暖かい日も増え始め、あっという間に1年間のまとめの時期になりました。この1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？
1年間の生活習慣を振り返り、心身ともに万全の体制をつくり、春からの新しい生活に備えましょう。
さて、明日から春休みです。4月からそれぞれの場所で、笑顔でスタートできますように。

今年度１年間を ふり返ってみよう

4月 新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？

5月 連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか？

6月 歯と口の健康に気をつけることができましたか？

7月 熱中症対策をしっかり行えましたか？

8月 夏休み中も規則正しい生活ができましたか？

9月 スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？

10月 目にやさしい生活を心がけましたか？

11月 猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？

12月 感染症対策をしっかり行えましたか？

1月 いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか？

2月 ストレスを上手に解消できましたか？

3月 今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？

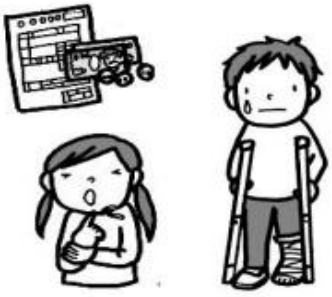
受診、忘れていませんか？

進級・進学するとすぐに健康診断が始まります。むし歯の治療も春休みのうちに済ませておきましょう。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校生活の中（授業中、部活動中、登下校中など）でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に関する資料・書類は保健室にあります。
手続きがまだの人は保健室まで必要な用紙を取りに来てください。また、用紙はもらったけれど保健室へ提出するのを忘れている人は、できるだけ早く提出してください。



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました

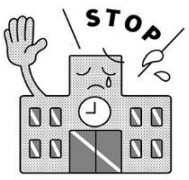
けが　444人

最も多かったけがは**すり傷**、最も多かった月は**5月**(体育大会シーズン)でした。

病気　1989人

最も多かったのは**頭痛**、最も多かった月は**10月**でした。(インフルエンザが流行)
来室の多かった学年は**3年生、2年生、1年生**の順でした。

学校感染症による
出席停止者数



総数　307人

そのうち…
インフルエンザ 186人
新型コロナ 87人

日本スポーツ振興センター
災害共済給付金

捻挫、骨折など、病院で診てもらったけが
申請者数　77人
まだ手続きしていない人はお早めに！

授業中や休み時間、登下校、部活動中など学校管理下でのけがが対象です。

今年度最も出席停止者が多かったのは10月でした。主に1学期はコロナ、2学期はインフルエンが流行しました。また、今年は咳などの呼吸器症状が長引くマイコプラズマ感染症も11月～12月にかけて多かったのが印象的です。流行シーズンに関わらず、手洗いうがいや場面に応じたマスクの着用、免疫力を高める生活習慣をこれからも心がけましょう。

1年間の「ありがとう」を届けよう

「ありがとう」の気持ちを言葉にして届けていますか？1年間元気に学校生活を送れたのも、きっと自分一人のがんばりだけではなかったはず。たくさんの人の支えがあってこそ、勉強に運動に遊びに、全力で取り組むことができたのではないでしょうか。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る