

ほけんだより

3月

平成26年3月25日 伊丹市立西中学校 保健室

今日は修了式。今の学年がしめくられました。この1年、みなさんの体と心の健康はいかがでしたか？春休みには1年間の生活を自分なりに振り返ってみましょう。そして、これまで以上に「健康」に意識して、4月から心新たに元気にスタートしましょう！

3月保健目標
1年を振り返ろう

保健室の1年間を振り返ってみると (4月~2月末の調べ)

保健室の利用人数

1677人

★来室が一番多かった月・・・9月 322人

★来室が一番多かった曜日・・・水曜日 387人

★症状別トップ3

①頭痛 ②体のだるさ・しんどさ ③腹痛

★来室が多かった月

①2月 風邪やインフルエンザが流行しました。

②9月 例年夏休み明けで生活リズムが戻らない人、体育大会の練習に伴う体調不良の人が多かったです。

★来室が多かった曜日・・・火曜日 休み明けは体調不良者が多かったです。週の前半の来室が多かったです。

内科的な来室

961人

★症状別トップ3

①すり傷 ②打撲 ③捻挫

★来室が多かった月

①9月 例年ですが体育大会の練習に伴うけがが多かったです。

②2月 授業でけがの他、爪のトラブルやとげ、逆むけなど小さなけがが多かったです。

★来室が多かった曜日・・・水曜日

水曜日前後の週半ばの来室が多かったです。

外科的な来室

716人

1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。

健康

- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長

からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- unnecessaryなダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

生活

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

やり残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

来年度の目標

1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

体調を崩したときやけがをしたときは、何が原因でそうだったのか、自分の生活や行動を考えてみて下さい。そして、それを毎日の生活でちょっと心がけることが、健康を維持し、あなた自身の身を守ることに繋がります。体も心も元気なのは、ほんと気持ちがいいですね。

