

# はけんたより9月

夏休みが終わりました。元気に過ごしていましたか。  
今日から2学期です。定期試験、潮風祭と忙しい日々が始まります。体調管理を心がけましょう。

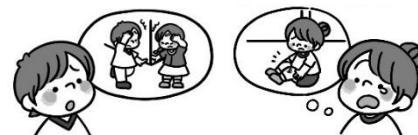
## 第七中学校全体のけがの状況 集計結果

今年度4~7月まで、第七中学校の生徒のみなさんがいつ、どこでけがをしたのかを集計してみました（保健室を来室した場合のみ集計）。

この結果をもとに、けがの予防を心がけましょう。

### 【1】月別けがの発生件数

- ①5月(67件)
- ②6月(52件)
- ③4月(34件)
- ④7月(24件)※18日まで



5月は、体育祭がありました。今年は本番けがをする人が多かったですが、特に大きなけがはありませんでした。

### 【2】部位別けがの主な発生件数(4~7月合計数)

- ①膝(39件) 擦り傷等
- ②手・手指(33件) 突き指等
- ③頭部(17件) 打撲等

部位ごとに多いけがの内容も記しました。頭部打撲は重篤な症状になることもありますので、特に注意しましょう。

### 【3】活動別けがの主な発生件数(4~7月合計のべ数)

- ①体育(67件)
- ②部活動(45件)
- ③体育祭(17件)

学校生活の中でけがをした際には、必ず先生に申し出ましょう。近くに先生がない場合も、必ず周りの人に伝えておきましょう。

令和7年9月8日  
市川市立第七中学校  
保健室

9月  
保健目標  
けがの予防

気をつけて！

## けがをしやすいのはこんなとき



睡眠・栄養不足  
ぼーっと  
集中力が下がり  
注意が散るため



慣れない  
動きに無理が出て  
失敗しやすいため



イライラしている  
冷静さを欠き  
動きが乱れるため



急いでいる  
周囲への注意が  
不十分になるため

朝、余裕で  
快適に過ご  
すために

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、○○が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。

慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですよね。朝、慌てない

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。