



令和7年9月8日
市川市立第七中学校
保健室

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。

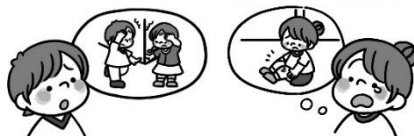
9月
保健目標



けがの予防

【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
本番で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
あるので、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
いない場合も、必ず周りの人に伝えてお
きましょう。

＼ 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



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



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
すために

「あれ、どこだっけ?」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない!」
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。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。