

# ほけんだより

令和5年3月

大洲中学校保健室

学年のしめくくりの月です。3年生は3年間のしめくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として春には新しいステップを踏み出してください。春はすぐそこ。新しい出会いも待っています。



## 自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？  
眠気は残ってない？

体のどこかに  
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく  
食べられた？

頭は？ のどは？  
お腹は？

うんちは出た？  
コロコロうんちや  
ユルユルうんちでは  
なかった？

顔色は  
いつもどおり？

体はだるくない？

熱っぽくない？

肩や首が  
つまるような  
感じはない？

ゆううつな  
気分はない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

いつもとちょっと違うな—と思ったら、  
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

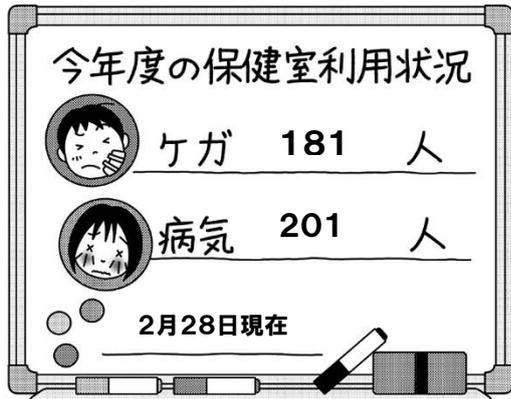
自分の健康を守るのも自分です。

卒業  
おめでとう

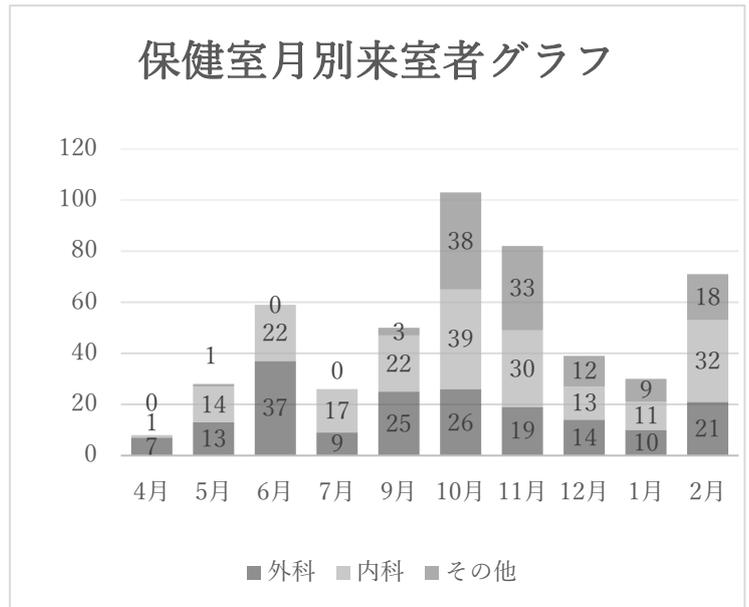


卒業生のみなさんへ  
これからのみなさんの夢や目標は、いまままでより身近で、そして具体的なものになるでしょう。皆さんのがんばりが必要になり、またがんばってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはず。がんばってください。

# 1年間をふりかえって～保健室から 令和4年4月7日～令和5年2月28日



例年と比較にならない少なさです。コロナ対策は他の感染症にも有効なようです。



☆ 出席停止のうちわけ（新型コロナウイルス感染症関連は含まず）

- ・インフルエンザ 3人



☆ 病院にかかったけが (人)

	1年	2年	3年	合計
男	5	7	5	17
女	0	4	1	5
計	5	11	6	22

- ・22件中17件は部活中のけがでした。
- ・帰宅後、学校でのけがで受診する場合は、子ども受給券は使わず、保険証を使って支払いをしてください。手続き用の書類をお渡しますので顧問または担任までお知らせください。

☆ 受診の状況

- ・視力低下、眼科受診率 32.6%
- ・目の病気 治療済み 50.0%
- ・耳の病気 治療済み 50.0%
- ・むし歯 治療済み 18.2%

\*まだ、受診していない人は、できるだけ春休みのうちに治しておきましょう。

## 健康ってなんだろう？



みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？

早寝早起きをすること、カゼをひかないこと…。人によって様々だと思います。卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。

あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守れるみなさんでいてください。そして、困ったことや悩みがあれば、いつでも相談しに来てくださいね。みなさんのこれからの健康で明るいものになるよう、願っています。

