

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
逢妻中学校 保健室 No.11
【3月保健目標】
健康的な生活ができたか振り返る

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。3年間でたくさん思い出はできましたか？1, 2年生の皆さんも、今年度の残りが少なくなりました。この1年でたくさん思い出ができましたか？心身ともに健康に過ごせましたか？楽しいことも苦しいこともあったと思いますが、どれも貴重な経験です。その経験を活かして、新しいステップを踏み出してください。新学年から、心身ともに笑顔で気持ちの良いスタートを切れるように、今年度の生活を振り返りましょう。



1年間の生活を振り返ろう

当てはまるものにチェック☑を入れましょう。

- 早寝・早起きができた。
- 毎日朝食を食べて学校に行った。
- ていねいに歯みがきをした。
- 好き嫌いせず何でも食べた。
- 手洗い・消毒をこまめに行った。
- 姿勢よく過ごした。
- 手足の爪は短く清潔だった。
- 元気に体を動かした。
- 友達と仲良く過ごした。
- ストレスを上手に解消できた。



あなたはいくつチェックがつけられましたか？

できたことはこれからも続けていきましょう。できなかったことは、少しずつでもできるようにしていきましょう。



令和7年度の保健室の記録

来室者合計

2089人



来室の多い月

- 1位 10月
- 2位 5月
- 3位 6月

6月や10月は体調不良、5月は体育祭のけがを訴える人が多くいました。

体調不良の理由

- 1位 頭が痛い
- 2位 体がだるい
- 3位 咳・咽頭痛

生活習慣の乱れ、天候など原因が分かっている人は、できる限り対策しましょう。



けがの場所

- 1位 教室
- 2位 体育館
- 3位 運動場



教室で安全に過ごせるように、教室での過ごし方を振り返りましょう

けがの種類

- 1位 打撲
- 2位 すり傷
- 3位 突き指

運動前には予防を意識し、しっかりと準備運動をするなど、けがの予防を心がけましょう。



防げるけがや原因の分かっている体調不良を少しずつ減らしていけるといいですね。

来年度も元気で笑顔いっぱい過ごしていきましょう！

