

3月のほけんだより

鬼石中学校
保健室
No.13 R7.3.7

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか？

3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな。」「嬉しいことをしてくれたな。」という人が思い浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に、ぜひ気持ちを伝えておきましょう！

しめくくりの3月



3月の保健給食目標

☆一年間の健康生活・食生活をふり返ろう



新しい道へ —「これから」のために—



いよいよ卒業式です。3年生の皆さんは、ここまで成長できたことに想いをめぐらせてみてください。「いのちの大切さ講座」でも学んだように、いのちを得て、お母さんのおなかの中で大切に生まれ、この世に誕生することができたこと。いのちが誕生するということは奇跡的なことなのです。そして、誕生から現在まで成長することができたことが当たり前のように、当たり前ではないのです。もちろん自分も頑張ったことでしょ。そして、何よりここまで支えてもらった家族や周りの人の愛情に感謝ですね。

生きてるだけで100点満点！いのちを大切に。そして、あなたらしくいのちを輝かせてください。ずっと応援しています。

巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには、心と体が元気であることが『必須条件』です。春休みは短いですが、しっかり自分自身のメンテナンスを済ませて、新年度のスタートラインにつきましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

卒業式をすばらしいものにするために・・・

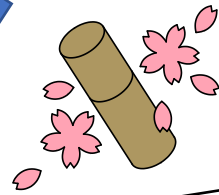
よりよい卒業式にするためにも、一人一人が心と身体の調子を整えて卒業式に臨みましょう。

卒業式の日には・・・

- ① 朝食を必ず食べてくる。
- ② 排便をしてくる。
- ③ 前日は早めに寝る。
- ④ 調子が悪くなったら、無理せずその場に座る。

脳貧血にならないために

3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？ しっかり体調を整えよう。大切な行事に臨んでほしいと思います。



吐き気、あくび、気持ちが悪い、脱力感、冷や汗、目の前が暗くなる、ふらつき
これ、脳貧血の前ぶれかも…

もし近くで倒れそうな人がいたら・・・
「バタン」と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！
まわりの人たちで支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

第1位「すりきず」



ケガの件数

171 件

第1位「気持ちが悪い」



病気の件数

132 件

何となく来てくれた人もたくさん！



相談の件数

たくさん 件

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

3/6 現在



歯科受診率

62.5 %

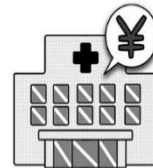


眼科受診率

64.2 %

日本スポーツ振興センター

災害共済給付金



申請者数 5 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

受診中の人も含めました。自分の健康を守るのは自分です！