ほけんだより 3月

柳井市立柳井中学校
2024年3月4日16号

まだ寒い日もありますが、少しずつ春らしい暖かな日差しを感じるようになってきました。今のクラスで過ごせるのもあと1ヶ月、3年生はもうすぐ卒業です。3年生に感謝の気持ちを伝えたり、クラスメイトと過ごす時間を大切にしたりなど、限られた時間の中での過ごし方を考えて見て、1年の締め括りができるといいのではないでしょうか。

保護者のみなさま、1年間、大変お世話になりました。様々な保健行事や日々の保健活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。引き続き、お子様が元気に過ごせるよう、ご家庭での朝の健康観察をしっかり行っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

保健室の1年間を振り返って

今年度もたくさんの生徒が保健室を利用しました。**自分の健康を自分で管理できるようになることが大切です。**生徒のみなさんは、「朝から体調が悪かったんです…」など、まだまだ自分の健康管理ができていないように感じます。自分の健康を自分自身が考えられるよう、来年度も呼びかけをしていきたいと思います。

視力検査

治療のお知らせ配付　287名
⇒2月末時点回収人数　162名
（回収率 56.4%）

うち 1年生　61名（62.9%）
2年生　55名（52.9%）
3年生　46名（53.5%）

歯科検診

治療のお知らせ配付　173名
⇒2月末時点回収人数　88名
（回収率 50.9%）

うち 1年生　37名（59.7%）
2年生　18名（38.3%）
3年生　33名（51.6%）

保健室利用者数

病気　672人
けが　373人
その他　429人
▼そのうち…
相談　411人

2月末日現在

1年間のしめくくり
令和5年度を振り返ろう！！

お子様とこの1年間の様子を振り返っていただけますと幸いです。
該当する場合は☑をつけてみましょう。

〈身体〉

- □ 病気はしなかった
- □ 大きな怪我はしなかった
- □ 治療勧告をもらった人は受診した（なかった人も☑）

〈生活リズム〉

- □ 早寝・早起きができた
- □ 朝ごはんを毎日食べた
- □ 1日6～8時間睡眠をとった
- □ メディアをつかいすぎないように気をつけた

〈衛生〉

- □ ハンカチ・ティッシュを毎日学校にもってきた
- □ 爪が短い状態をキープした
- □ 給食前や外から帰ってきた時はこまめに手洗いを行った

〈こころ〉

- □ ストレスをため込まず、対処法を見つけ、ストレスと上手に付き合った
- □ まわりの人へ、思いやりの心をもって接することができた
- □ 困ったときは誰かに相談したりSOSを出すことができた

今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくと安心です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。