

ほけんだよろ3月号



大田区立
石川台中学校
保健室R3.3.3

今日の健康目標は「季節の変わり目なので体調管理に気を付けて」です。暖かい日が来にと思はう真冬の寒さには、体が弱りやすい時期です。毎日天気予報をチェックして、天気だけでなく気温に合わせて着こなしましょう。
今年度最後の1ヶ月も、みんなが元気に過ごせますように!



今年度の保健室利用状況から (6月1日~2月19日)

体調不良 174件
(去年: 291件)

ケガ 107件
(去年: 225件)

1日の
平均利用者数 1.8人

いちばん多かった症状は「気分不良」

様々な不安から「気分不良」を訴える人が多くなり、印象的でした。今までと違う日常の中で、みんなよくがんばっています。息抜きや好きなことと向き合う時間はあるでしょうか? どうしてもなうらいライラや不安が募って苦しいときも、遠慮なく保健室を利用してくださいね。

ケガは去年の半数以下! けれど...

みなさんがより安全に過ごせるように、素晴らしいことですね! しかし一方で、運動の機会が減ることによる体力低下がこれも心配です! 今の時期の運動は、将来の健康にも大きく関わります。昼休みはできるだけ外に出るようお願いします。

★太陽の光を浴びることも良いことがあります!

体カゲりのために

おうちでもやってみよう

① 体幹トレーニング



② 首まわりのストレッチ



③ 有酸素運動 (ふみ台昇降)

詳しいやり方は石中HPをチェック!

処置率 (はどうなったかな!?)

(定期健康診断で「要受診」の結果もらった人のうち、受診した人の割合)

	12月15日	2月15日
視力	43.8% →	47.2%
耳鼻科	40.5% →	43.2%
歯科	22.2% →	25.0%

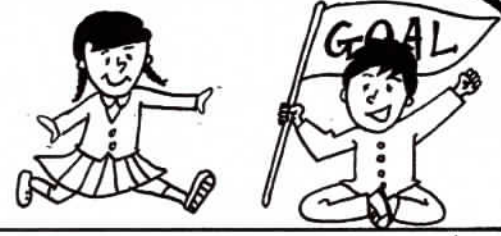


感染症の流行により受診を控える人が多いため、処置率が伸び悩んでいます。

生活に支障はありますか?

4月にはまた健診が始まります。気になることがあれば、ひとりで悩まないで受診しましょう。

春休みには 自分メンテナンス



身体と心を整え
新しい学年を
気持ち良くスタートしよう!



STEP 4 リフレッシュする時間をくろう
好きなことをしてリフレッシュ
心の充電を♡

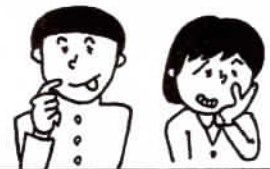


STEP 3 身の周りの整理をしよう
机や部屋を片付けて、いろいろなものを思い切り処分!
すっきりして気持ちで新学期を迎えられよう。

STEP 2 持ち物の準備をしよう
足りないものや買い替えが必要なものはありますか?
体操着やくつが小さくなったものも確認を!



STEP 1 受診・治療を済ませておこう
気になることがある人は病院で診てもらいましょう。
3年生はマルチが使えるように!



見方を変えて

いいスタートにつなげよう

自分に自信を持つには、友だちの良いところを見つけ
て褒めて、よりよい人間関係が築ける。すこぶる年
が過ぎせようですね。

◇リフレーミングしてみよう◇

- 「うるさい」 → 「元気がいい」
- 「あきっぽい」 → 「好奇心旺盛」
- 「わがまま」 → 「自分の意見が言える」

上のように、短所を思える性格
や特徴も、見方を変えれば長所
としてとらえることもできるのです。
自分の短所も、他の人からみえ
ていないかもしれません。
構えずに、自分らしく、
新しいスタートを切りましょう。



お願い・お知らせ

- ◆ 花粉をほらっせ!
花粉症が徐々にみられるようになってき
ました。自分は大丈夫という人も、症状が
辛い人のために、外から戻るときは服を
ほらっせから室内に入らうようにしてください。
- ◆ 歯科講話質問の回答
1月の歯科講話で出た質問の回答が
届きました。うれしいことに質問が戻って
来たので、別紙で配布しています。
ぜひ読んでください。
- ◆ オートソープディスペンサーデビュー
一部のハンドソープが自動で出るものに
変わりました! 自動の水道と合わせ
て使い、タッチで手洗いできるよう
に、とっても衛生的です。
⚠️ 赤色は遊ばないでね!!!