

ほけんだより

3月



令和5年3月10日
立川市立立川第二中学校
校長 山口 聡
養護教諭 中島 千恵

日増しに暖かくなってきました。3月は年度や学年の締めくくりの時期ですね。今の学級で過ごす時間も少なくなってきました。残りの時間を慣れ親しんだ友人や先生と、元気に楽しく過ごせると良いですね。

さて、3年生の皆さんは卒業間近となり、3年間の中学校生活を振り返っていることと思います。また、1、2年生の皆さんは、もうすぐ新しい学年へと進級しますね。4月には新しい環境に変わります。その前に一人一人しっかりと1年間の「自分の生活」を振り返り、新学期に良いスタートをきれるようにしましょう。

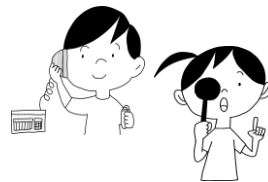
また、まもなく春休みに入ります。期間中は心身共にゆっくりと休みながらも、生活のリズムを大きく崩さずに過ごしましょう。日々の健康チェック、検温、健康観察カードの記入を引き続きお願いします。



4月から健康診断が始まります。歯の治療が終了していない人や視力の低下がみられる人は、春休みを利用して専門医の診察を受け、気持ちよく新学期をスタートさせましょう。

◆4月の健康診断日程◆

- 11日(火) 身体測定(全員)
- 13日(木) 歯科健診(3年生・1組)
- 19日(水) 尿検査(全員)
- 20日(木) 内科健診(2年生)
- 26日(水) 尿検査一次予備日(19日未提出生徒)
- 28日(金) 心臓検診(1年生・2・3年生対象者)



どんな1年でしたか?



継続は力なり!

健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。
続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、
毎日となると難しいことも…。
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

手洗い・うがい 病気の予防が基本です!	歯みがき 1日1回は鏡を見てみがこう!	食べて、出す 快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと	笑顔であいさつ おはよう こんにちは げんき? あそぼ またね ありがとうございます すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑う門には福来たる!
-----------------------------------	-----------------------------------	--	---

保護者の皆様

お子様のご卒業、ご修了おめでとうございます。体も心も著しく成長する、めまぐるしい変化の日々だったと推察いたします。また、毎日の朝の健康観察や提出物関係、早退時のお迎えなど、様々な点にご協力いただきありがとうございました。春休みも引き続き、お子様の健康観察や新しい年度に向けてのご準備をお願いいたします。保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。



～保健室の一年間 みんなの健康を振り返って～(3/6 現在)

保健室の利用人数

延べ 695 人

体調不良で来室

507 人

一番多かった病気：頭痛

けがで来室

188 人

一番多かったけが：打撲

来室者が一番多かった月

内科：5月

外科：6月

内科（症状別）

① 頭痛 (160人)

② 腹痛 (119人)

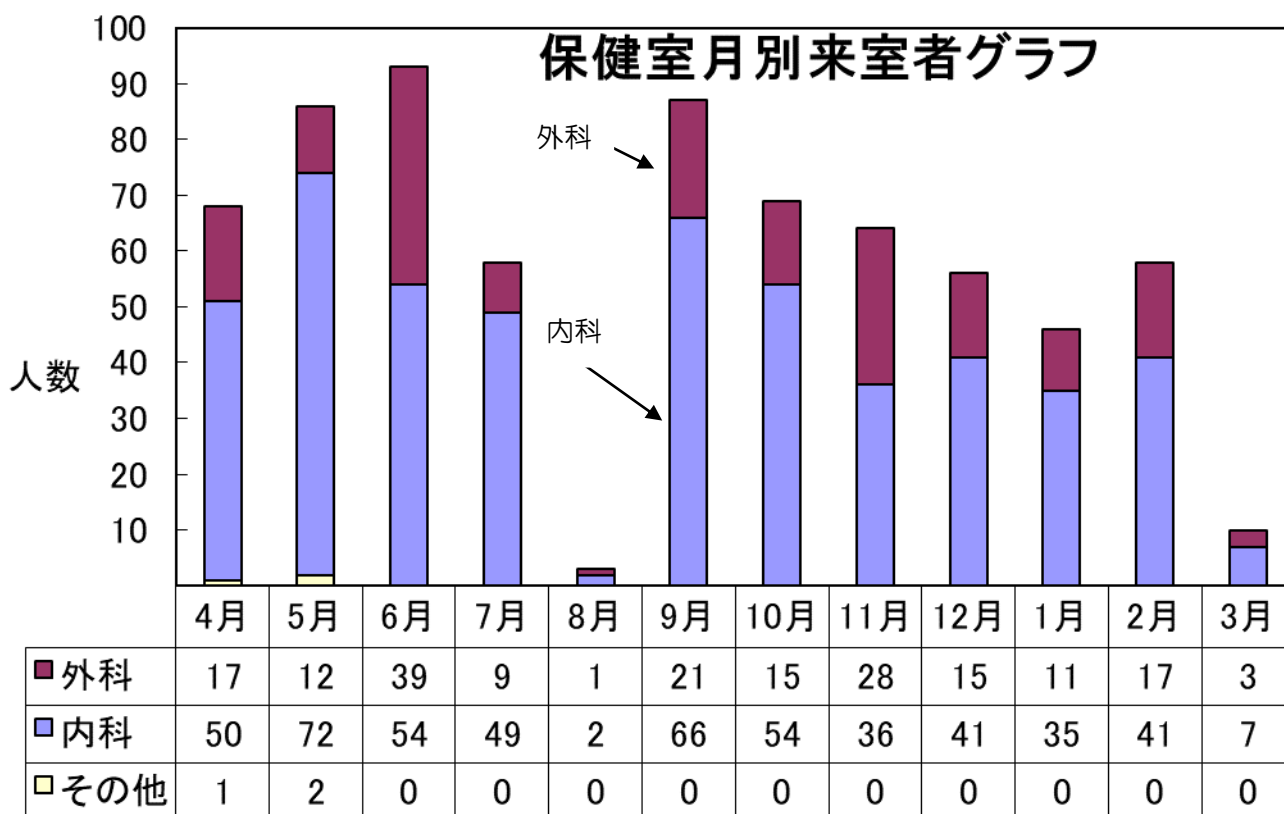
③ 吐き気 (88人)

外科（症状別）

① 打撲 (56人)

② 捻挫 (27人)

③ 擦り傷 (16人)



保健室では、2022年4月～2022年3月6日の間に、延べ695人の利用がありました。この1年を振り返ると、頭痛や腹痛等の体調不良で来室した生徒が目立ちました。利用が続いた生徒も見られましたので、生活習慣や健康管理等について振り返りや見直しができると思います。