

# ほけんだより3月

令和4年 3月3日  
我孫子中学校 保健室

学年の締めくりとなる3月になりました。今年度も新型コロナウイルスの影響で、行事が延期・中止されることがありました。しかし、体育祭や歌声コンクール、校外学習など感染対策をとりながら楽しむことのできた思い出が多くあったと思います。改めて、元気に学校の活動に参加することの喜びや、自分の健康と向き合うことのできた1年だったのではないのでしょうか。来年度以降も元気に毎日が過ごせるよう、自分の体と心の状態を振り返って次に生かしていきましょう。

## ～1年を振り返ろう～

① 自分の体調管理  
ができた  
(早寝早起き、  
スマホやゲームは  
時間を決めて)



② 安全を心がけて  
けがの予防に  
努めた



③ 衛生的な習慣づけ  
ができた  
(手洗い・うがい、  
消毒、ハンカチや  
タオルを持参)



④ ストレス上手に解消  
することができた



3年生は進学、1・2年生は進級に向けて、今年度の健康を振り返り見直しましょう♪



### 保健委員より

今月は、学校全体で動く行事がいくつかあります。  
今月に入ってもコロナの感染者は減らないままです。  
毎月言っていることではあります。引き続き感染対策や  
換気・消毒などのご協力、よろしくお願いします。また、3月の  
中旬ごろから、春休みにはいります。長期休暇の間でも、感染  
対策を継続し、次年度に向けての意識を高めていきましょう。  
一年間ありがとうございました。新年度もよろしくお願いします。

# 保健室の 1年間

(3/1現在)

**ケガの件数**  
465 件



**病気の件数**  
1128 件



ケガが一番  
多かった場所は  
**校庭**



**1日平均利用者数**  
9 人



**歯科受診率**  
31 %



**眼科受診率**  
54.2 %



今年の治療は今年のうちに!

## ☆ 日本スポーツ振興センターへの申請件数 **89件** ☆

挫傷・打撲	27件
擦り傷・切り傷	9件
骨折	6件
捻挫	34件
その他(脱臼・熱傷など)	13件

### 申請忘れはありませんか?



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



部活や学校でおきたけがは  
受給券は使わないように  
お願いします。

## 3年生のみなさんへ!



巣立つときが来ました。いよいよ、中学校生活も終わりが近づいていますね。これからも、心身共に『健康』であることが、何より大切になります。そのためには、やはり生活習慣をしっかりしていくことです。また、新しい環境の中では、自分でも気づかぬうちに緊張したり、ストレスがたまったりするものです。あまり長い間ストレス状態が続くと、体調を崩してしまいます。疲れがたまってきたら、まずはひと休み♪たっぷり睡眠をとるようにしましょう。

また、自分の好きなことをして気分転換をすることも大切です。いざという時、相談できる人がいることも良いことです。仲間を大切にしてください。

皆さんのご活躍を楽しみにしています。お元気で!

