

# ほけんだより 3月号



平成 24年 3月

我孫子中 保健室

1月の第3週頃より我孫子中でも猛威をふるったインフルエンザですが、2月末よりだいぶ落ち着いてきました。今年は寒い日が続きましたが、春ももうすぐですね。

3年生のみなさんはいよいよそれぞれの新しい道へ踏み出す時ですね。健康に気をつけて、自分のペースで一歩ずつ前進して行ってほしいと思います。卒業おめでとう！

今年度もあとわずかです。この一年間、みなさんは心も体も健康に過ごせましたか？“大きなけがをしてしまった”“体調が悪くて休むことがたびたびあった”…etc. なぜそうなってしまったのか原因も考えてみましょう。“不注意？”“悪ふざけ？”“睡眠不足？”何かしらの心当たりがあれば、同じことを繰り返さないようにするためのステップにしていってください。

### 1年間の生活 振り返りチェックシート

5段階でふりかえってみよう！

5 4 3 2 1  
はい(できた) ← → いいえ(できなかった)

- 3度の食事はきちんととれた
- こまめに体を動かした
- 毎日の睡眠は十分とれた
- 大きなケガや病気をしなかった
- 悩みや心配事がなかった

1年間、体も心も健康だったと思う。

## 保健委員会から

3月になりましたね！ようやくインフルエンザもおさまって、休みの人も日に日に減ってきています！！3月は3年生と過ごす最後の月でもあるので、あまり休むことなく日々を大切にしましょう。そして3年生の皆さんは、卒業おめでとうございませう。今までたくさんのご協力ありがとうございました。

3月も元気に頑張りましょう！





# 保健室の1年をふりかえってみました



\*2/24現在

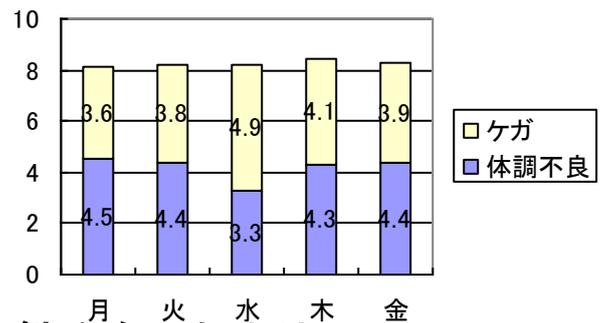
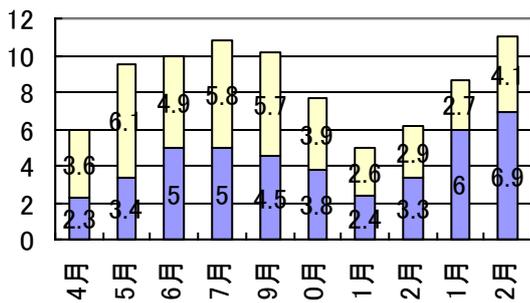
☆体調不良で保健室に来た人は… **752人**

ケガで保健室に来た人は… **756人**

\*学校から(部活動含む)  
病院へ行ったのは… **79人**

月ごと平均一日来室者数(人)

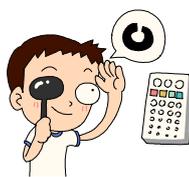
曜日ごと平均1日来室者数(人)



☆今年度の健康診断の結果、受診のお勧めをした人は…

視力検査: **384人**

歯科検診: **335人**



そのうち病院へ行ったのは **156人**  
(40.6%)

**112人**  
(33.4%)

《保護者の皆様へ》  
受診率が低いようです。  
4月には健康診断が始まりますので、その前に受診をお願いします。

☆出席停止になった人は… **214人**

インフルエンザ	195人	感染性胃腸炎	5人	おたふく	1人
水ぼうそう	2人	溶連菌感染症	5人	マイコプラズマ感染症	6人



☆日本スポーツ振興センターへの給付金申請を行ったのは… **108件**

頭部打撲	9件	顔面のケガ(眼・鼻・歯を含む)	20件
骨折	18件	捻挫・突き指・靭帯損傷	26件
切り傷・擦り傷	10件	その他(打撲・肉離れなど)	25件



学校の管理下でケガをして、病院や接骨院で受診された際、保険証を使用して窓口で支払った金額が 1500円 を超えると、日本スポーツ振興センターへ医療費給付の申請を行うことができます。申請を希望する場合は、学校で手続きを行いますので学級担任または部活動顧問までお知らせください。