

# 3月のほけんだより

令和5年3月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

少しずつ暖かくなってきましたね。令和4年度も締めくくりの1ヶ月となりました。4月からは、新しい進路、学年に進みます。気持ちよく新年度を迎えられるよう、春休みの間に身の回りを整えて、自分のメンテナンスをしてみましょう。春休みも元気に過ごしてくださいね。



## 令和4年度 保健室のまとめ (令和5年3月6日現在)

### 保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は **798** 人でした。

#### 多かったケガは？

- |   |        |    |   |
|---|--------|----|---|
| 1 | 打撲     | 82 | 人 |
| 2 | 捻挫・突き指 | 75 | 人 |
| 3 | 擦り傷    | 70 | 人 |

けが合計 **343**人

他に、話をしたり、健康の相談に来たりする人もいました。 **89**人

#### 多かった体調不良は？

- |   |     |     |   |
|---|-----|-----|---|
| 1 | 腹痛  | 161 | 人 |
| 2 | 頭痛  | 117 | 人 |
| 3 | 吐き気 | 68  | 人 |

体調不良合計 **366**人

#### 来室者が多かったのは？

一番多かった月 **6月**

一番多かった曜日 **月曜日**



1年間マナーよく利用してくれてありがとう！

### 春休みを利用して、医療機関を受診しましょう！

1学期の健康診断の結果、受診の必要がある人に受診勧告書を配付しています。まだ受診が済んでいない人は、時間のある春休みを利用して受診しましょう。おうちの方と相談してみてください。早く治療した方が、痛みも治療の時間も少なくて済みます。

### 3.11 防災について考える

## 備えよう！非常時持ち出し袋



みなさんの家に非常時持ち出し袋はありますか？もしもの時に備えて、非常用品をそろえ、家族と災害時の行動について話し合うのは、とても大切なことです。家にあるかわからない…という人は、この機会におうちの人に聞いてみてください。

#### 非常持ち出し袋の中身は？

避難用具：懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池も忘れずに！

生活用品：軍手、缶切りやライター、携帯トイレやカイロも役立ちます。

救急用具：絆創膏や消毒液、処方薬など。処方せんの控えがあると安心です。

非常食品：缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられる物が便利です。

衣料品：下着や長袖長ズボンの衣類、防寒具や雨具も役立ちます。

#### 袋の中にすべて入れ終わったら

実際に背負って持ち運べるかをチェックして、すぐに持ち出せるところに置きます。就寝時に被災することも考えられます。玄関などに限らず、自分の部屋のわかりやすいところや、枕元に置いてもいいと思います。

#### 中身を定期的にチェック！

水や保存食の賞味期限、ラジオや懐中電灯がきちんと使えるかなど、定期的にチェックしましょう。



## 3年生保護者の皆様へ 保健関係書類を返却します。

3月9日（木）に保健関係書類の返却を行います。返却後は、ご自宅での管理をお願いいたします。下記3点を返却いたしますので、ご確認ください。

返却するもの：健康の記録・緊急連絡カード・食物アレルギー実態調査票

## 3年生のみなさんへ

3年間の中学校生活を終え、ついに卒業を迎えます。みなさんにとって中学校で過ごした3年間はどのようなものだったのでしょうか。楽しいことだけでなく、辛いことや悲しいこともたくさんあったと思います。中学校での経験は、これからの将来に必ず役立ちます。中学校での思い出を胸に、それぞれの未来に羽ばたいていってください。

充実した人生の土台は健康です。しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり運動しましょう！応援しています！

