



保健室の1年

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。

日北生がケガや病気/不調などでどのくらいの方が保健室を利用したか、また、どんなケガや病気/不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認して、来年度からの生活に生かしてください。みなさんが毎日元気に過ごせることを祈っています。

保健室の 利用者数

874人

相談・・・33人

その他・・・40人

ケガで 来た人数

149人

体調が悪くて 来た人数

652人

多かったケガ

★ 擦過傷(擦り傷)

★ 打撲

★ 捻挫



多かった症状

★ 頭痛

★ 腹痛

★ 咽頭痛



クラスマッチ ケガなく楽しんで

つけてしまったりすることがあります。手のひらから見て、爪が出過ぎてであれば、爪の先の白いところが1mmくらいになるように切っておきましょう。

また、運動を始める前・終了後には準備運動・整理運動もしっかりとしましょう。まだまだ冷える時期ですので、縮こまった身体をゆっくりほぐしてあげてくださいね。



春休みのうちに やっておこう

✓ 靴や服のサイズの確認



✓ 気になるところの治療



✓ 身の回りの整理



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



春休みは次の学年のための大切な準備期間です。新年度への希望や期待がふくらむ反面、新しい環境への不安もあると思います。休みの間も規則正しい生活を心がけ、4月から元気にスタートできるようにしましょう。

さて、4月から健康診断が始まります。今年度の検診後に受診勧告を受け取ったあなた、もう受診は済んでいますか？

特に本校では歯科医院の受診を疎かにしがちです。受診率は4.3%！低すぎる・・・！替えのきかない歯ですから、春休み中に受診をして、きれいな口・歯で新年度を迎えましょう。

やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

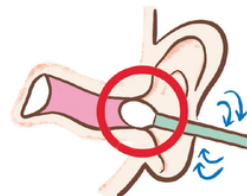
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



スクールカウンセリング の活用

今年度のスクールカウンセリングは、2/17をもって終了となりました。

4月以降については、未定ですので、決まり次第お伝えいたします。

日常生活・学習・進路
友だちのこと

1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員
誰もが利用可能です。

興味がある人は保健室・担任まで
お知らせください。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

2月の保健室利用状況をお知らせします。感謝の気持ちを言葉にして伝えよう。
怪我 8件、病気 54件、相談 2件、その他 5件 / 1年生 52名、2年生 17名