

ほけんだより



令和7. 12. 23
七ヶ浜中学校
No.10

冬休み号

今年もいよいよ残りわずかとなりました。この1年の生活について振り返ってみましょう。早寝早起き朝ごはんなどの規則正しい生活や、手洗い・換気などの感染症予防に努めることはできたでしょうか。自分の健康習慣を見直して、来年はさらに元気に過ごすことができるとうれいですね。

最近では寒さが一層厳しくなり、全国的に感染症の流行も続いています。冬休み中も規則正しい生活や感染症の予防に努めてください。心も体もリフレッシュしたみなさんが来年も元気に登校してくるのを楽しみにしています。

今年の保健室利用者数は…



けが… 178人



体調不良… 377人

けがの種類TOP3

- 1位 打ぶく (26人)
- 2位 痛み (21人)
- 3位 すり傷 (17人)

症状TOP3

- 1位 頭痛 (152人)
- 2位 気持ち悪い (90人)
- 3位 腹痛 (69人)

4～12月までにけがや体調不良で保健室を利用した人の合計は、**555人** でした。

今年は特に頭痛で来室する人が多くいました。**睡眠不足やメディアの長時間使用**が頭痛の原因となることがあるため、頭が痛くなることが多い人は自分の生活を見直してみることが大切です。自分では原因が分からない…という人は、一緒に生活を振り返って考えてみますので、保健室・富永先生に相談しに来てください。冬休み中も生活リズムに気を付けて、元気に過ごしましょう！



合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を

