

ほけんだより



阿山中学校保健室 2025年度 第15号



1年間をふりかえってみよう

今日ははいよいよ修了式です。長かった1年間が終わり、明日からは春休みが始まります。みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか？ 心も体も元気に過ごすことができましたか？

春休みは、学年の「終わり」でもあり「始まり」でもあります。3月中は部活動もあり、普段と大きく変わらない生活になるかもしれませんが、普段より少し時間に余裕があるこの機会に、1年の生活を振り返り、新年度にむけての準備をしておきましょう。

自分を

春休みの間に

メンテナンス

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間頑張った自分をほめてあげよう。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！すっきりした気持ちで新学期を迎えよう。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？新学期が始まってから焦ることのないように確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になるところがある人は病院へ行っておきましょう。おしるも春休みのうちに治療を！



保健室利用状況

(～3月19日まで)

1年間でけがをして保健室に来た人は・・・



330人でした。

1年間で病気や体調不良で保健室に来た人は・・・



429人でした。

1年間で学校でけがをして病院を受診した人は・・・



18人でした。

けがでの来室は、1学期が118件、2学期が150件、3学期が62件でした。病気や体調不良での来室は1学期が169件、2学期が171件、3学期が89件でした。

病院を受診したけがは体育の授業中のものが10件、休み時間中のものが3件、部活動中のものが2件、登下校中のものが2件、その他が1件で合計18件でした。

今年度は学級閉鎖になるクラスはありませんでしたが、2学期にインフルエンザA型が、3学期にインフルエンザB型が大流行しました。暖かくなってきて感染症に注意し、引き続き手洗いや教室の加湿・換気などの対策を続けていきましょう。



春の5Kに要注意



強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。



楽しい春休みを！

春休みは11日間の短い休暇です。部活動や習い事などで忙しい人もいますが、普段より少しゆったりとした時間を過ごせるのではないのでしょうか。体を休めたり趣味に没頭する時間も大切にしつつ、早寝・早起きをする、1日3回食事を取る、きちんと歯みがきをするなどの生活リズムを崩さないよう心がけましょう。新年度の目標をたて、有意義な春休みを過ごしてください。4月から始まる新しい1年を元気にスタートしましょう！

