

# ほけんだより



上峰中学校  
保健室  
R5年3月

今年度も残すところ、あと少しとなりました。  
1年間、健康的な生活ができていたか振り返ってみましょう。

体調不良での保健室利用  
640件

- ★一番多かった症状・・・頭痛
- ★来室が多かった曜日・・・月火



ケガの手当での保健室利用  
284件

- ★一番多かった症状・・・打撲
- ★来室が多かった月・・・9月

感染症

- ★新型コロナウイルス・・・120人
- ★インフルエンザ・・・25人

集計 (R4年4月～R5年2月)



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

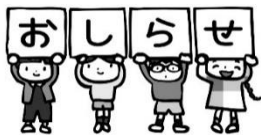
3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。新型コロナウイルスの影響で、入学してすぐに休校になったり、様々な行事が縮小されたり、我慢することも多い3年間だったと思います。手洗いや換気もよく頑張ってくれていました。これからも健康に気を付けて、それぞれの場所で元気に過ごしてください。



**さようならとこんにちは**

3月～4月は、充くさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてまみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になつたりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵なお春を迎えられますように。心から、応援しています。



## 1・2年生のみなさんへ

### 健康診断について

4月～6月に健康診断を行います。検診によっては、男子は上半身裸、女子は上半身肌着になることがあります。できる限りプライバシーに配慮して実施します。

「お医者さんは男性？女性？」 「脊柱検診って何するの？」 などなど  
検診について不安や心配がある人は、事前に保健室に相談に来てください。

※みなさんが安心して健康診断ができるよう一緒に考えます。

### 保健関係書類の提出について

春休み前に、保健関係の書類が入った封筒を配布します。

保護者の方に必要事項を記入していただき、4月7日(金)始業式の日に提出してください。