



# 保健だより

平成28年3月22日 浦西中学校保健室 上原

早いもので今年度も終わり24日(木)は修了式。1年間過ごした教室、クラスメイトともお別れですね。この1年間で身体はどれくらい成長したのでしょうか？中学の3年間は一生のうちで、最も成長の激しい時期です。なかなか身長が伸びず、悩んでいる人もいますが、成長には個人差があります。夜更かしせず、早寝早起き、栄養バランスの整った食事、適度な運動をすることをこれからも心がけましょう！

そして、みなさんはこの1年間、学校生活を通して、心ももちろん成長できたことと思います。楽しみ、苦しみ、悩んだことはすべて、将来の花や実になっていきます。いろいろなことを経験し、これからも、心も身体もスクスクと成長させていって下さい。先生は、浦西中に来て丸5年がたとうとしています。今年も、元気一杯な皆さんからパワーをもらいながら楽しく過ごすことができました。ありがとうございました(^)



## 1年間の保健室の状況

この1年間で、保健室を利用した人は、2,685人でした。1日平均、16人が体調不良やケガで来室しています。その他、毎日のように身長を測りに来たり、ふらっとおしゃべりをしに来る生徒も沢山いて、今年度も賑やかな保健室でした(^)

**ケガをして保健室にきた人 647人**  
 <多かったケガ>

1. 以前のケガした部位の手当(32%)
2. 打撲(13%)
3. 切り傷・さし傷(12%)

**内科的疾患で保健室にきた人 2,038人**  
 <多かった病気>

1. 何らかの悩みや相談(31%)
2. 気分不良(19%)
3. 腹痛(13%)

**学校でケガをして病院に行った人 56件**(今年に入って21件。本人・他者の不注意や悪ふざけが原因のケガが多発しました)

**来室が多かった学年 3年女子**の利用が、全体の27%と多かったです。



この1年、健康に過ごすことができましたか？健康は毎日の生活の積み重ねで作られるもの。新しい学年になる前にこれまでの自分の生活を振り返り、4月からの生活に備えましょう。裏の「健康生活成績表」ぜひやってみて下さいね。

➡ 裏面チェックしてみてくださいね。