

もうすぐ、今年度が終了します。元気に過ごせたか、1年間をふりかえてみましょう。

## ～保健室の1年間～

(3月10日までの延べ人数)



### ・保健室を利用した人・・・2475人

- ・多かった月・・・6月(375人) 10月(282人) 5月(259人)
- ・多かった曜日・・・木曜日(511人) 火曜日(509人) 月曜日(507人)

### ・けがで利用した人・・・1860人

- ・多かったけが・・・だぼく(863人) すりきず(669人) ねんざ(123人)

### ・病気で利用した人・・・614人

- ・多かった症状・・・頭痛(249人) 腹痛(180人) 気持ちが悪い(118人)

### ・学校でけがをして病院で治療した人・・・57人

1. 2年生はおうちの人とふりかえてみましょう。



## 《1年間をふりかえろう》

### 健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

### 成長



#### からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- unnecessaryなダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

### 生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

#### 心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。



## けがの手続き忘れていませんか？

### ● 日本スポーツ振興センター

授業中、登下校中などの学校管理下内のケガが対象となります。医療点数が500点以上であれば対象となります。申請は3月中にしてください。

### ● 山形県PTA連合会安全互助会

家庭やスポ少などの学校管理下外のケガが対象になります。ただし、登下校中の交通事故も含まれます。受傷日から治癒までの日数が7日以上であれば対象となります。申請は3月中にしてください。

※ 申請用紙をもらってないという場合は、至急、学校までご連絡ください。

(担当：養護教諭 志田)

## むし歯や視力，病気の受診終わっていますか？

健康診断のあとにもらった「受診のすすめ」がそのままになっていませんか？検査や治療がまだ終わっていない人は、3月中に終わらせて進級・進学しましょう。

---

## 新型コロナウイルス感染症予防をしっかり！！

～春休み中もしっかり予防対策をしていきましょう～

1. 毎朝 体温を測います。
2. マスクをします。(不織布マスク)
3. せっけんで、すみずみまで手を洗います。
4. 人と話すときは、間をあけて話します。(ソーシャルディスタンス)
5. 部屋の換気をします。
6. 十分な睡眠とバランスのとれた食事をとります。
7. 体調が悪い人は、早めに医師にみてもらいます。

(かかりつけの医師に電話をしてからいく)