

# すこやか No.11

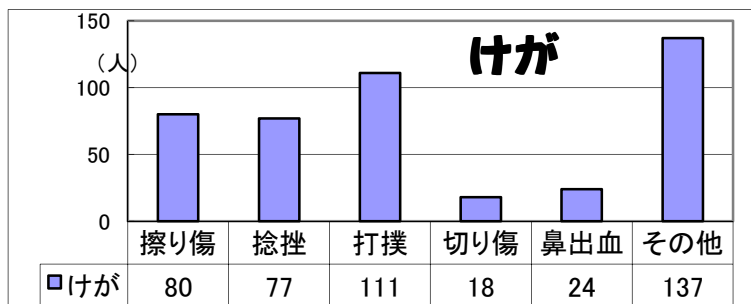
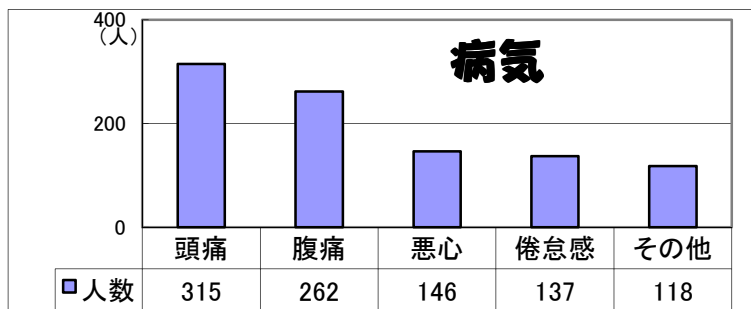
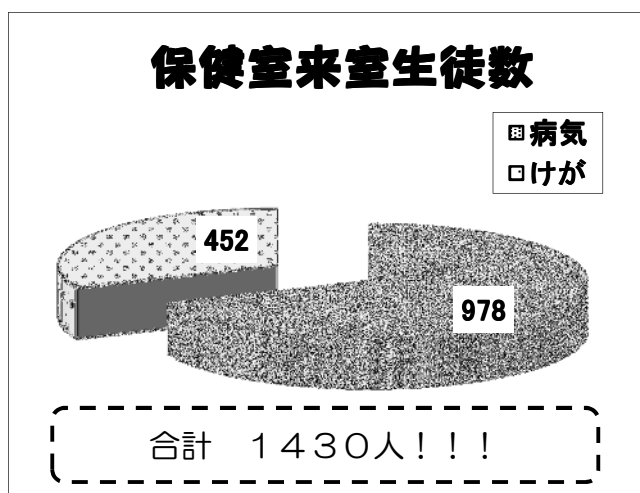
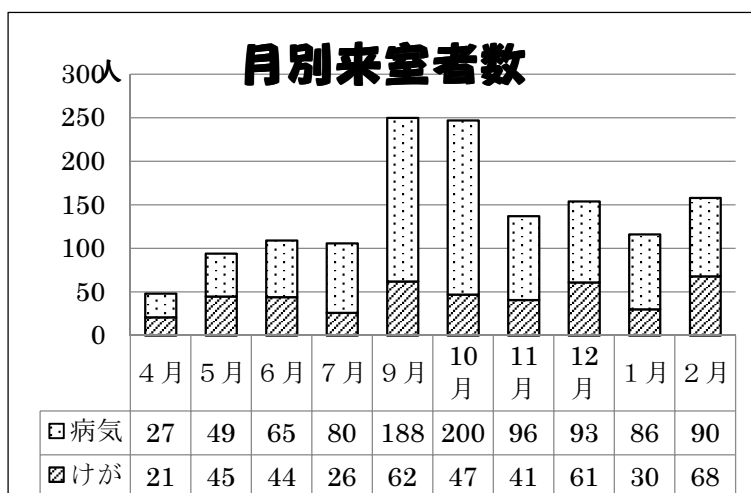
平成30年3月20日（火）  
輪之内中学校 保健だより



3月も下旬となり、ようやく日差しが少しあたたかく感じられ、風の冷たさも緩んできました。修了式まであとわずかです。4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期です。そんな今、最も大切なのは心身の健康。体調を崩さないよう、気を付けて過ごしましょう。



## 今年度を振り返ろう！ ～平成29年度 保健室来室状況（2月末まで）～



### さん

シリーズ 知-とこ♪マイデータ

ほけんしつりようかいすう  
私の保健室利用回数は・・・  
回です。

どんなことで利用したのかな？

今年度、保健室に来室した生徒は1430人。保健室で様子を聞いていると、少し気を付けるだけで防ぐことができるけががたくさんありました。生活習慣を整えることで起こらなかった体調不良がたくさんありました。元気に過ごすためには自分の健康を意識することが大切です。裏面に1年間の振り返りのチェックがあります。この機会に自分を見つめ直し、来年度はもっともっと元気な輪中生を一人一人が意識しましょう！

# 1年間をふりかえってみよう

## 〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



4月からがんばれるように、チェックしてみましょう。

## 〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



## CHECK!



## 症状が辛いときは病院へ!



まだまだつらいね

花粉症



あたたかくなってきたのは嬉しいけれど、花粉症で苦しんでいる人を多く見かけるようになりました。私もその一人…。自分でできる対策をして、症状を最小限に抑え、辛い季節を乗り越えましょう。気になる人は一度病院（眼科、耳鼻咽喉科、アレルギー科など）を受診してください。

## 保護者の皆様へ

元気いっぱいの子供たち。感染症の大流行等がなく、1年を過ごすことができました。そんなお子様の健康も、御家庭での支えや見守りがあってのことです。1年間ありがとうございました。

歯みがきや手洗いうがいなど、まだまだ完璧とは言えない部分もあります。来年度も健康委員とともに学校全体の健康増進に努めていきます。

これからもよろしくお願いいたします。

また、お子様の身体や健康面に関して、お気づきの点がありましたら、学校までお知らせください。

