

か が や き

若草中学校ほけんだより No.12
令和5年3月1日発行 文責 谷島

3月保健目標：健康な生活ができたか、1年を振り返ろう



春の日差しが温かく感じられる季節。3月に入り、今年度もあと僅かとなりました。保護者の皆様におかれましては、健康診断・保健活動・感染症対策等大変お世話になりました。

この1年間を振り返ってみてどうだったでしょうか。また4月から新しい生活が始まり、健康診断もスタートします。治療が必要な人は今のうちに。生活のリズムを整え、新年度を迎えましょう。

保 健 室 の 1 年 間



★多かったけが

- 1位 打撲
- 2位 擦過傷
- 3位 捻挫

★多かった症状

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気持ちが悪い

★多かった月

- 1位 9月 130件
- 2位 6月 109件
- 3位 5月 100件

★多かった曜日

- 1位 月曜日
- 2位 金曜日
- 3位 木曜日

日本スポーツ振興センターの申請漏れはないですか？

日本スポーツ振興センターの災害給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下についてもう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校、部活動中など。
- 初診から治療までの医療費の窓口の支払いが1,500円以上の場合。
- 支払い請求の时效は、給付事由が発生してから2年間です。

申請漏れがないようご注意ください、ご不明な点がございましたら保健室までお知らせください。

病気予防力

- ☐ 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- ☐ 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- ☐ 毎日運動をしている
- ☐ 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- ☐ 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- ☐ 体調が悪いときは運動を控えている
- ☐ 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- ☐ 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。

ストレス対応力

- ☐ 自分なりのストレス解消法がある
- ☐ 相談できる人がある
- ☐ 問題が起こった時に解決法を考えられる
- ☐ 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- ☐ 止血の方法を知っている
- ☐ 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- ☐ AEDをどういう時に使うかを知っている
- ☐ 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。
“4つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- | | |
|---|---|
| ☐ ぐっすり眠れた？ | ☐ 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| ☐ 朝食はおいしく食べられた？ | ☐ 体に痛いところはない？ |
| ☐ バナナの形の茶色いうんちが出た？ | ☐ やる気はわいてくる？ |
| ☐ 運動不足になっていない？ | ☐ たくさん笑ってる？ |



来年度も、
自分の体と
心の健康を守って
元気に過ごせると
良いですね。



3年生のみなさんへ
もうすぐ卒業ですね。3年間の身体計測の結果や健康診断の記録、保健調査票を
「成長の記録」に入れて配布します。回収はしません。大切に保管してください。

