

保健だより

仙台市立長町中学校

NO. 15

H29. 3. 22



今年度最後の保健だよりとなりました。みなさんにとって、どのような1年でしたか。嬉しいこと、楽しいこと、悲しかったこと…いろいろなことがあったと思います。そのひとつひとつが自分を成長させてくれているはず。この1年間で経験したことを新たな力として、新年度もより大きく成長していきましょう。

今年1年を振り返ろう



3月は、学年の締めくくりの月です。みなさんは、1年間健康に過ごすことはできましたか？この時期に自分の生活を振り返ることで、できたこと・できなかったことが見えてきます。

自分が当てはまるところをチェックして、点数を合計してみましょう。

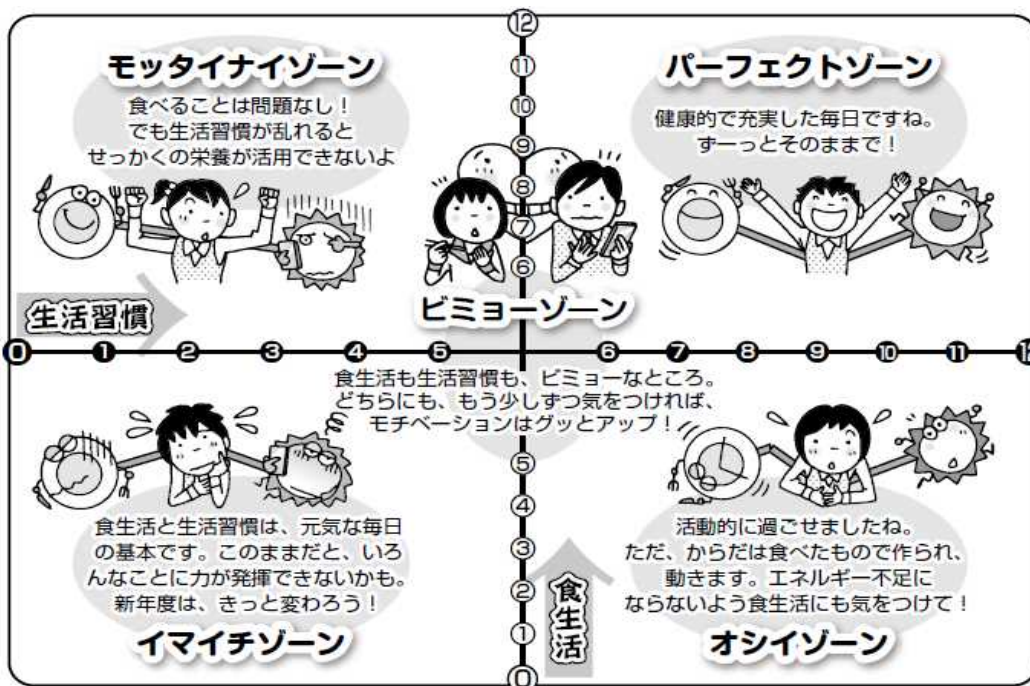
～食生活編～	3点	2点	1点	0点
朝食を食べた？	毎日食べた	ほぼ毎日食べた	時々食べた	全く食べなかった
栄養のバランスは？	よく考えた	まあ考えた	時々考えた	全く考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	ほとんど食べなかった	あまり食べなかった	わりとよく食べた	毎日食べた
楽しく食事ができた？	毎日楽しい	だいたい楽しい	楽しいときもある	あまり楽しくない

合計点



～生活習慣編～	3点	2点	1点	0点
早寝早起きできた？	毎日できた	だいたいできた	時々できた	全くできなかった
運動した？	毎日した	運動する日が多かった	時々運動した	ほとんどしていない
スマホやゲームの時間は？	時間を決めて、必要な時だけ	使いすぎないよう気をつけた	時々寝不足になる	依存しているかも
ストレスはある？	好きなことで発散できた	たまにストレスを感じる	よくため息をつく	体や心の不調を感じる

合計点



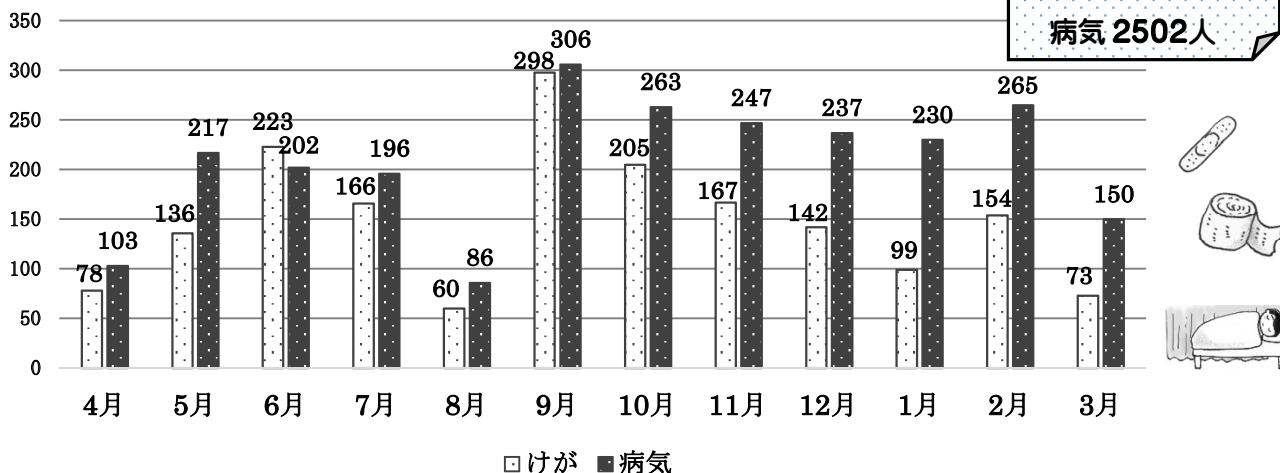
できたことは続けて、できなかったことは反省し、これからの生活に生かしましょう。



1年間の保健室利用状況 (H28. 4. 1~H29. 3. 17)

合計 4303人
けが 1801人
病気 2502人

月別来室状況



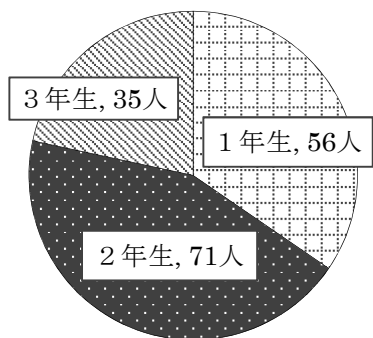
曜日では、特に月曜日の来室が多かったです。その背景には、週末の疲れが取れなかったり、睡眠不足が原因であったりしたことが多かった印象です。

保健室では、生徒の自己管理能力の育成を目指しています。病気やけがの原因を知り、予防法や処置の仕方を身に付けられるよう日々取り組んでいますが、ご家庭の協力が不可欠です。今後もご家庭での朝の健康観察をはじめ、基本的な生活習慣を確立できるようご協力をお願いいたします。

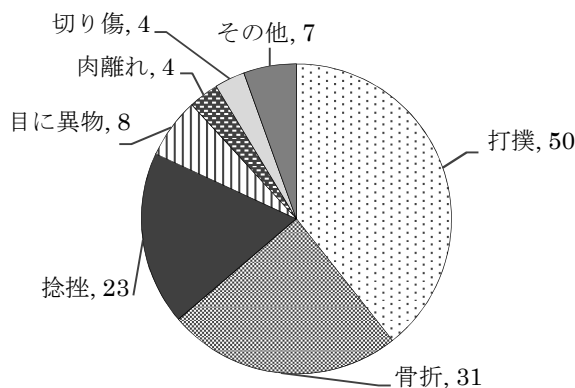


スポーツ振興センター利用状況 (H28. 4. 1~H29. 3. 15)

<ケガにおけるセンター利用者数>



<けがの種類別人数>



授業中や部活動、登下校等の学校管理下でケガをして病院を受診した生徒は、年間162件でした。半数以上が部活動でのケガです。また、日頃の手当てでは、けがの状況が「分からない」と答えた生徒が多かったように感じています。同じことが起きないためにも、ケガをしてしまった原因を振り返り、危険予測ができるようになると、思わぬケガを防ぐことができます。



お家の方へ

3月24日に「保健関係調査票」、「心と体の健康調査票」を配布します。新学年の欄をご家庭で記入していただき、4月10日にお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。

