

スマイル

別海町立上春別中学校
平成26年 3月24日(月)
保健室 (担当:服部)



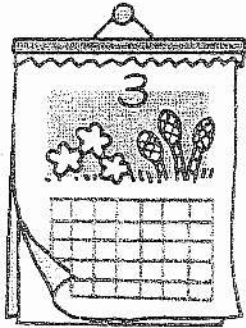
ほけんだより

3/6までの北海道感染症情報センターより

全道的にインフルエンザは減少しつつあるようですが、**釧路中標津**保健所管内では**警報レベル**となっています。予防接種の有無に関わらず、皆、ご注意下さい!!



修了おめでとう!



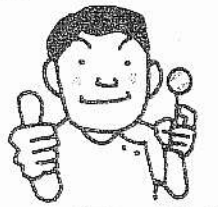
毎年この時期になると思います...1年経って早いなあ。みなさんにとって、どのような1年間になったのかな?

さて、中学生のみなさんは自分ではあまり気づいていないかもしれないですが、表情や声、からだつきやしぐさなど1年間で変わってきています。性の学習でも伝えたように「二次性徴」からだも心も大人へと向けて変わる時期ですからね。(思春期)心の部分は、日常の生活の中での経験の積み重ねで、とんどん自分らしい考え方ができるようになってきているはずです。

これからも、笑ったり、泣いたり、時には悩みながらもしっかり自分と向き合って心もからだも大きくしていってほしいと思います。



誘惑に負けるな!



春休みの有効活用

春休み、みなさんはどのように過ごしますか?今年度のもちめ、やり残したことがないかなどを確認をし、新年度への準備をする時間です。有意義に時間を使って下さいね。

① そこで、保健室からお願いが3点。まず20日^①で給食が終了していますので、歯ブラシ コップ 歯巾は、家に持ち帰り、始業式に忘れずに持ってきて下さい。(コップはよく洗ってきてね)

② 上ぐつも持ち帰り洗って下さい。汗・汚れがついていますよ。清潔にしましょう。

③ からだのメンテナンス、例えば 歯科受診 など、時間がある今だからこそお家の人と相談をしてみよう。

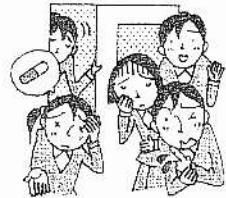
早寝早起き朝ごはん

1年間をふり返って

保健室の1年間をふり返ってみました。大きな行事がある月(6・10)が来室者(増)となっています。運動会や学校祭、元張りおて、体調崩したり、ケガをしたり...。来年度は毎日の生活リズムを乱さないよう、日頃から体調管理を十分にしていればよいですね。

保健室の利用件数
(26.3.20現在)

168 件



体調が悪くて
保健室に来た人

97 人



気持ちが悪い、頭痛などさまざま。体調が悪い時は、辛いね...

ケガの手当てで
保健室に来た人

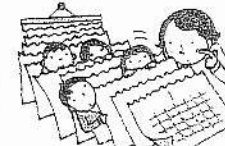
71 人



体育・部活動などでからだを動かす時は要注意!! しっかり準備体操を...

来室者がいちばん
多かった月

10 月



来室者がいちばん
多かった曜日

木 曜日

