



岩国市立玖珂中学校
保健室

R7. 3. 21.



新しい自分、新しい仲間との
出会いが待っているよ

3月に入り、気温の変化が激しく、朝晩の気温差も大きくなりました。市内ではインフルエンザやコロナ等の感染症が続いています。手洗いや部屋の換気をして予防しましょう！

また、病気に負けない体づくりのためにも、【早寝・早起き・朝ごはん】で生活習慣を整え、新学期がスムーズに迎えられるよう、体と心の準備をしておきましょう。



一年間の保健室利用状況《4月～2月末まで》

☆外科的来室者数 322人

☆多かった月 9月

☆多かったケガ すり傷



☆内科的来室者数 875人

☆多かった月 10月

☆多かった病気 頭痛



☆来室が多かった曜日 { 1位 火曜日
2位 木曜日

☆来室が多かった学年・・・2年生

☆その他の理由での来室者数
(外科内科以外)

43人

☆スポーツ振興センターへ申請した件数
(病院へ行ったケガ)

9件



外科では、体育祭の練習で負傷するなど、9月の来室者が最も多かったです。

内科では10月にコロナウイルスやマイコプラズマ感染症が流行したこともあり、体調不良を訴える人が多かったです。

3学期は、気温の寒暖差による体調不良者がみられました。

市内県内ともに、今もまだ感染症は続いています。「手洗い・換気」に気をつけると共に、こまめな水分補給や基本的な生活習慣を身につけることで、体の中からウイルスに負けない抵抗力をつけていきましょう♡

全体的に、授業に遅れないように、休み時間を上手に使って保健室を利用した人が多くいました。これからも、ルールを守ってみんなが気持ちよく使える保健室にしていきたいと思います！



春休み中に、自分をメンテナンス！

心と体を整えて、新しい学年も気持ちよくスタートしましょう！

- 視力や口腔、耳鼻科系等、気になることがあれば医療機関を受診しましょう。
- 身の回りを整理！要らないものは思い切って処分して、机のまわりをすっきりさせましょう。
- 持ち物を確認。文房具等足りないものがあれば補充しましょう。
- 自分が好きなことをする時間（趣味等）を確保して、リフレッシュしましょう。



ありがとうの

効果

先月の保健目標は「小さなことでもありがとうを届けよう」でしたね。意識して生活すると感謝することがたくさんあったと思います。

「ありがとう」の言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もステキな1日を

過ごせるようにしましょう！

【保護者の皆様へ】

スポーツ振興センターの 手続きについて

学校管理下でケガをして医療機関を受診したけれど、スポーツ振興センターの給付金の請求をされていないケガはありませんか？

給付金請求の期限は、ケガの発生後2年となっています。時間が経つと、ケガの状況を把握できず手続きが難しくなります。該当するケガがありましたら、早めにお知らせください。



来年度の保健関係書類について

来年度用の保健調査票や、健康診断に必要な問診票を修了式の日配ります。

新学年のクラスや番号を記入してから提出してもらうため、提出日を始業式の翌日としています。必ず学年・クラス・番号を記入したものを提出するようにしてください。

家に持って帰る日 → 3月24日(月)



学校に持ってくる日 → 4月9日(水) 始業式翌日！
(学年・クラス・番号・氏名を必ず記入する！)

今年度も保健関係の書類提出等や体調不良等のお迎えなど、御協力いただきありがとうございました。今後どうぞよろしくお願いいたします。