



いよいよ冬休みが始まりますね。冬休みには、楽しいイベントが沢山あると思います。

また、3年生にとっては受験を控え、大事な一日一日となります。健康に過ごすためにも、生活リズムを崩さないようにしましょう。

今年一年、自分の生活を振り返ろう

* 来室した理由と人数 *

※2023年4月10日～12月15日まで

	けが	病気	その他	合計
1年	220	400	7	627
2年	353	556	38	947
3年	124	358	8	490
合計	697	1314	53	2064



1日当たり13.8人が保健室に来ていることとなります。今年は、インフルエンザが流行していることもあり、病気での来室が多かったです。

これからますます寒くなりますが、寒くなってくると筋肉が収縮し、けがをしやすくなります。自転車に乗るときは十分に気を付け、運動するときには体をよくほぐしてから、活動するようにしましょう。

保健室からのお知らせ

歯科検診の結果、受診の必要がある生徒で、まだ受診結果通知が提出されていない生徒に「歯科検診後の受診確認について」の通知を配付しました。現在の状況を受診確認票に記入して提出してください。特に、むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)がある生徒は、早めに相談・治療を受けるようにしましょう。



冬休みを
元気に
過ごすための

5つの
ポイント!

朝は、早起きをする



夜は、早く寝る



ご飯をしっかり食べる



うがい・手洗いをする



こまめに換気をする

