



3月の保健目標

1年間の健康生活を
反省しよう

たくさん我慢した1年間。みなさん、本当によく頑張りました。みなさんが毎日、手洗いうがいやマスクの着用、3密をさけたり換気をしたり、感染症にかからないように努力したおかげで、晃陽中では新型コロナウイルス感染症に感染した人が1人もいませんでした。今後もコロナとは付き合っていくことになりますが、引き続き予防を続けつつ、昨年よりできることも増えていくと思うので、少しずつでも今までの生活に戻れるといいですね。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

今年は特にコロナの影響で、学校行事が変更になってしまうなど様々なことがありましたが、皆さんの持ち前の明るさで、皆さんなりに工夫をして楽しんでいる姿を見て、こちらもち明るい気持ちになりました。

先日、健康の記録を配りました。その一番後ろのページに、小学校からの9年間の成長の記録を入れました。保護者の方にも、ぜひ見せてください。

一人ひとり、心身ともに大きく成長したことを思います。卒業しても心と体の健康に気をつけて、元気に生活してください。

ご活躍を期待しています。



今年は学校が始まったのが6月からだったことや、学校行事が少なかったことなどが影響し、例年に比べて保健室に来た人は少なかったです。みなさんは何回くらい来室しましたか？



一番多かった症状
気分不良

一番多かったケガ
すり傷

スポーツ振興センター扱い件数

- * 年間7件
- ・部活動 4件
- ・体育の授業 3件
- * 捻挫や骨折（剥離骨折含む）がほとんどでした。



ヘッドホン・イヤホン

大きな音に注意!



事故にあってしまう
かもしれません

難聴になる恐れが
あります



まわりの人に迷惑を
かけていませんか?

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう!

Step 4



リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3



身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし菌も今うちに治療しておきましょう。

