

# ほけんだより 3月

令和5年3月23日 深谷市立藤沢中学校保健室 最終号

## 今年度も1年間、よくがんばりました

あっという間に今年度も終わります。みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか？きっとたくさんの出来事があり、たくさんの思いを抱いた1年だったことでしょう。ぜひ、新年度を迎える前に、この1年を振り返ってみてください。



### 保健室から見た藤沢中の1年間振り返り

けがをして保健室に来た人

**245人!**

「切り傷」が最多でした。



体調不良で保健室に来た人

**503人!**

「気持ちが悪い」が最多でした。



けが人が一番多かった月

**2月!** (37人)

乾燥で手が切れた人がたくさん!



体調不良者が一番多かった月

**11月!** (80人)

持久走後にダウンする人が続出!



この1年間で保健室に来た人は、けが人が245人、体調不良者が503人、その他(健康に関する相談など)が110人、合計で**865人**となりました。来年度も健康に過ごせるよう、自分でできることは何か、しっかり考えてほしいと思います。

### ～保護者の皆様へ～

今年度も一年間学校保健活動へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。おかげさまで、無事に一年を終えることができます。子どもたちが元気に4月を迎えられるよう、春休み中もご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

## 春休み、こんなことに気を付けて健康に過ごそう!

もうすぐ春休みが始まります。今年はいつもより少し長めの16日間!この春休みは、新しい学年に進級する準備のための期間でもあります。下のことに気を付けて、健康第一に過ごしましょう!



### 体調管理をしっかりと!



新型コロナやインフルエンザなどの感染防止のため、手洗い・うがいなどの基本的な感染対策は変わらず行いましょう。

### 受診のチャンスです!



新年度が始まると、すぐに健康診断が始まります。むし歯の治療など、気になることがある人は、今のうちに病院へ行っておきましょう。

### 生活リズムをくずさない!



春休み中も早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、春休み明けもスムーズに登校できるように準備をしておきましょう。

### スマホの使い方は大丈夫?



気づけばスマホばかりいじっている…そんな人はいませんか?視力低下などを防ぐためにも、時間を決めて使うようにしましょう。

### 新年度に向けて、リフレッシュできる時間をとろう!

少し時間に余裕のある春休み。好きなことをしたり、思いっきり休んだりして、体と心の充電をしておきましょう。1年間がんばった自分を褒めてあげてくださいね。体と心を整えて、新しい学年を気持ちよくスタートできるようにしましょう!



今年のカンパイン



私にとって藤沢中での最初の1年が終わろうとしています。この1年間、藤沢中のみなさんの頑張る姿をたくさん見ることができました。でも、まだまだ足りません!来年度はもっともっとパワーにあふれた藤沢中のみなさんの活躍が見られるよう、保健室からこっそりサポートしていきたいと思います。1年間、ありがとうございました!