

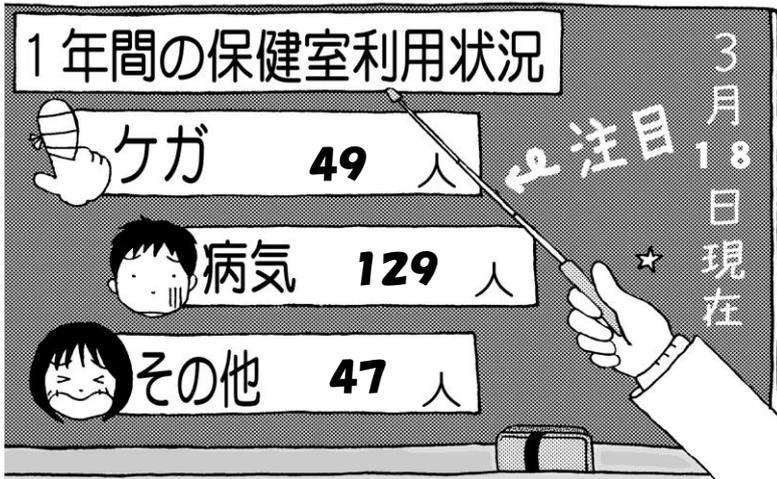
春はすぐそこに...



感動的な卒業式を終え、3年生がそれぞれの道へ巣立っていきました。1、2年生のみなさんも今年度のまとめを終え、進級に向けて気持ちを高めてきたことと思います。

明日から春休みに入ります。新しい学年でも、たくさん活躍・挑戦できるように、日頃から食事・睡眠・運動の規則正しい生活で、楽しい毎日を過ごしてくださいね。

保健室の1年間



*人数は、のべ人数です。

*けがでは

- ①打撲 ②すり傷・捻挫 ③鼻出血
の順で利用が多かったです。

*病気では

- ①頭痛 ②気持ち悪い ③腹痛
の順で利用が多かったです。

*その他には、相談等が含まれています。

来年度も、けがや病気の予防を心がけ、健康な生活を送りたいものですね！

スポーツ振興センター・PTA安全会 手続き件数

	けがの種類	件数
1	骨折	5件
2	靭帯損傷（捻挫を含む）	3件
3	その他（鼓膜穿孔）	1件
	合計	9件

受診が必要だったけが等の発生数は、年間17件でした。うち、申請辞退が8件でした。

保護者のみなさまへ

保護者の皆様にご協力いただいたおかげで、普段の学校生活や健康診断等を無事に終えることができました。心より感謝申し上げます。来年度も生徒たちが安全にそして、安心して学校生活を送ることができるように努めてまいります。1年間ありがとうございました。

◆春休み中、入院や大きなけが等があった場合は、学校へご連絡くださいますようお願いいたします。
(TEL: 56-2062)

春休みは新年度スタートに向けて準備しよう!

🌸 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム

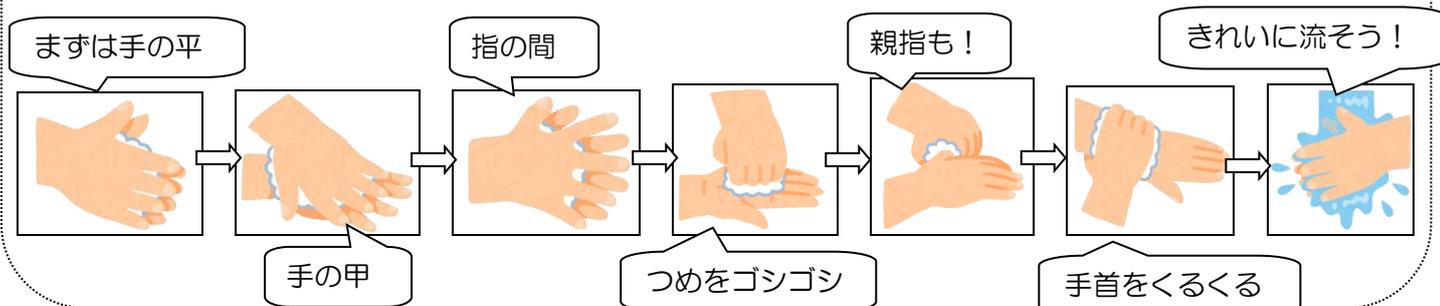
健康に過ごすための基本となるのが生活リズム。この春休みで乱れないように注意しましょう。生活を見直すなら、まずは早起きを心がけましょう。規則正しい生活で免疫力もアップします。



🌸 手洗いをしっかりしよう

感染症を予防するには、手洗いをしっかりすることが効果的です。食事の前、トイレの後、部活動の後、外から帰った後など、こまめに手を洗いましょう。

石けんをつけて、流水で20秒以上洗いましょう。



🌸 治療や検査をすませておこう

万全な体調で新学期がスタートできるように、具合の悪いところがある人は受診しておくで安心です。むし歯や視力も早めに受診しましょう。



🌸 けがや事故に気をつけよう

春の日差しが気持ちいい春休み、気持ちもウキウキして、思わぬけがや事故に遭うことがあるかもしれません。まわりをよく見て、落ち着いて行動しましょう。

🌸 ゲームやテレビは時間を決めよう

メディア機器の使用時間が長くなる人がいるかもしれません。おうちの人と相談して、時間を決めて使いましょう。また、夜9時以降は使わないことになっています。約束を守って使いましょう。スマホやゲーム以外の楽しいことを探すのも◎!

