

ほげんだより

令和 6 年 3 月 8 日

福知山高校附属中学校 保健室

【 3 学 期 末 号 】

1 年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

3 月になりました。テストも終わり、今の学年のまとめの時期になりましたね。

昨年の 4 月から振り返って、今年 1 年はどんな 1 年になりましたか？感染症の制限がなくなってから学校生活が活発になり、めまぐるしい 1 年になったのではないのでしょうか。

新しい学年に向けて、春休みも規則正しい生活を送り元気に過ごしてください。

少し早いですが、1 年間お疲れ様でした！

令和 5 年度保健室来室

(R5/4/1~R6/3/1)

保健室の 1 年間



<学校でのケガで病院治療を受けた件数>

4 件 (昨年 **1** 件)

大きなケガは少なかったですが、登下校時の事故の報告が数件ありました。

春になり、自転車に乗る機会も増えてくると思います。十分気を付けて運転しましょう。

<治療・受診状況>

歯科受診率：23% 耳鼻科受診率：32%

眼科受診率：33% 視力受診率：38%



本年度の受診率は全体的に低かったです。

とくに歯科検診の受診率が低かったです。歯はみなさんが食べたり話したりするうえでとても大事な役割を果たしています。定期的に歯の掃除や点検をしましょう。他の検診も、春休みの間にぜひ受診してみてください。

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



ストレスが
たまっていますか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。

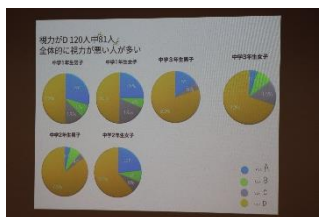


後期保健委員会の活動

10月から後期の保健委員会の活動をして約半年が経ちました。さまざまな活動を行いました。半年間の活動内容をご紹介します！



昼休みにランチミーティングを実施しました。後期は、保健担当と美化担当に分かれて活動内容を考えました。



保健担当は、12月の中学集会で「目の健康」について発表しました。自分たちで調べ学習を行い、ロイロノートを使用して発表原稿等を作成しました。

附属中生は、全体の約8割の人が両目・片目の裸眼視力がD(0.3以下)となっています。授業中も使用することが増えたiPadの使用方法や、学校眼科医の先生から教えていただいた内容について発表することができました。

美化担当は、3学期に3学年で行うたてわり清掃について企画をしました。行事等が重なり日程調整など難しかったですが、自分たちの役割を考えて、運営に向けて掃除場所の設定など行いました。

当日も、校内をきれいにすることを意識しながら、3学年との交流を行うことができました。



保護者の方へ

保護者の皆様には健康診断をはじめ、学校保健活動に関しまして御理解・御協力いただきまして誠にありがとうございました。お子さんの心身の健康などについて気付いたこと・気になることがありましたら、学校・保健室までいつでもお気軽に御相談ください。

今後ともよろしくお願ひいたします。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下だけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？



新学期に向けて、御子様の服や靴のサイズが合っているか、確認されることをおすすめします。