

# 保健だより 7月

令和6.7.26  
大楽毛中学校  
養護教諭

## 明日から夏休み!

いよいよ明日からは夏休みです!今年の夏も気温が高くなり、暑くなりそうですね。  
長期休みに入るとどうしても不規則な生活になりがちです。下のミッションをクリアできるように過ごしてくださいね!そして、休み明けに元気に会いましょう!

### 毎日早起きしよう

生活リズム

目標  
毎日 時に 起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

### 病院へ行って 治療を済ませておこ

治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人は、早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

4月に実施した1年生対象の心電図検診の結果は、「全員異常がありませんでした」のでお知らせします。

### 欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながら丁寧に。

### 自分の役割を 決めておうちの人の お手伝いをしよう

お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

## 夏休みのミッション

### 7・8月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう

### SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか?世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか?スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。

ちょっとまって!  
それ、体のリズムが狂っちゃおうよ!



## 1学期★保健室来室状況

4月8日から7月24日まで

内科的なもの	256 件
外科的なもの	105 件
合計	361 件

昨年と比較すると  
約100件増加しています。

学年別	男子	女子	合計
1年生	47	53	100
2年生	42	125	167
3年生	21	73	94
合計	110	251	361

### 外科的理由

- 1位 切傷・刺傷・擦過傷
- 2位 運動障害(筋肉痛・腰痛など)
- 3位 打撲

### 内科的理由

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 吐き気・嘔吐

内科的な原因としては、「頭痛」がダントツで、2位「腹痛」の倍の来室がありました。『頭が痛い』=『保健室に行く』ではなく、頭が痛くなった原因を考えて、痛くならないような生活をする(例えば、携帯やゲームの時間を減らす・正しい姿勢で行う、肩や首のストレッチをする、睡眠時間を増やす...)など、自分なりに工夫してみるようにしてくださいね。

2学期は、もう少し来室が少なくなることを願っています。

