



# 3月☆保健だよ!

3年生号

2024年3月8日 六会中学校保健室

## 3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます!

コロナが落ち着きつつある頃、入学してきた皆さん。コロナなどの感染症には、怖さも感じていたようですが、様々な予防のルールをしっかりと守って学校生活を送れましたね。

3年生になり、学校行事や委員会活動、健康診断などに取り組む姿はとても立派で感動しました。



今後、たくさんの出会いを経験し、たくさんの事を学んでいくことでしょう。大きな壁にぶつかることもあるかもしれませんが、一歩ずつ広い世界に進んで行ってください。

ですが、絶対ダメな事を見分ける力や、断る勇気も同時に学んでいってほしいと思います。

体も心も、健康が一番です!

笑顔いっぱい元気いっぱいの皆さんでも、生活習慣が乱れたり、頑張りすぎたりすることもあるでしょう。どんな人でも体や心に疲れは溜まります。たまには生活を見直したり休養をとったりして、心身をリセットしてみましょう。これからの健康は(家族や医療等の手も借りながら)自分で守って行ってください!



## 1年間の保健室利用状況



今年度の来室者は 2375 人でした (4/6~3/5 相談等を含む)

**けが: 846 人**



- ① 打撲 146人
- ① 擦過傷 146人
- ③ 捻挫 101人

曜日別

- ① 木曜 190人
- ② 金曜 187人

- ① 月曜 326人
- ② 火曜 297人

**体調不良: 1529 人**

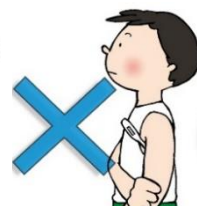


- ① 頭痛 420人
- ② 腹痛 232人
- ③ 気分不良 118人

## 体温を正しく測れるようにしましょう!

(保健室で正しく測れた人は わずかでした)

脇の下の奥には、動脈の血管が通っています。そこで脇の下で、全身を回って流れている動脈血の温度を測り、体温を知ろうとするわけです。脇の下の一番深い所に、体温計の先端をしっかりと当てると、体温計は下から差すような角度になります。



脇の下に汗をかいているときは、拭いてから測ります。服のえりから体温計の頭が出ていると、間違った値になってしまいます。

★安全や健康を意識して生活し、けがや病気の少ない2024年度にしましょう。また、体調を崩した人は月曜日に多くなっています。土日も、しっかり睡眠や栄養をとり、健康パワーを回復させて、1週間が始められるようにしましょう!

# 健康クロスワード

この1年間の健康や生活を振り返りながら  
パズルを解いてみましょう！  
正解は、学年のフロア内に掲示します。



1	2				3		4			5	6	7	
	つ											け	と
					に		し		8	す			
9		10			ほ		び		11				12
13								14					15
	ー												び
				16		17		18		19			20
		れ								ざ			ち
21	22									23			
う						く		ら					
24					25							26	
												つ	



## 横のヒント

1. 暑い季節、水分をこまめに補給して予防しよう。
5. せきが出るときは、〇〇〇〇でマスクをしよう。
10. やり過ぎて、骨のカーブが悪い状態になった首。
11. あか君・きいちゃん・みどりんと言えば…
12. 将来への希望や、睡眠中に見るのは？
13. √ このマークは？（3年生で習いますが…）
15. むし暑い環境で、室内や食物などに発生する。
16. 流行すると学級閉鎖になる。
21. ネットの情報を『〇〇〇』に信じてはいけない。
23. ばい菌を落とすために『〇〇〇ん』で手を洗おう。
24. ノンカフェインで、のどの渴きを潤すのにいいね。
25. 明治時代、6つの村が合併してできた。
26. 鼻血が出たら、鼻をしっかりと『〇〇〇』とよい。



## 縦のヒント

2. これを伸ばすと、割れたり、ばい菌が溜まったり…
3. きれいに磨かないと、むし歯やこれになる。
4. 「むし歯」の難しい言い方。
6. 水分や栄養を吸収する消化器の部分。
7. ボールなどが当たって起きる。引っ張ってはいけない。
8. 夜更かして『〇〇〇〇不足』に。
9. 骨や歯を丈夫にする栄養素。
10. 運動の前や後に、筋肉をゆっくり伸ばそう。
14. 人の五感（視・聴・嗅・味・触）の「視」
15. 問題を『〇〇〇〇』できるといいね。
16. 歯と歯の間は、フロスという『〇〇』できれいに。
17. 『〇〇〇』の精神で立ち向かおう。
18. 「だるい」ことを「しんどい」『〇〇〇』と言う地域も。
19. バスでは前より、中央辺りの『〇〇〇〇』が酔いにくい。
20. 『〇〇〇〇ワーク良く』活動できたかな？
22. 問題を解くヒントのことを『〇〇』とも言う。



## ～～ 保護者の皆様 ～～

- ◇ 今年度も保健室の活動について、ご理解ご協力いただきまして、ありがとうございました。次年度もどうぞよろしくお願いいたします。
- ◇ 新年度の向け、持病や疾患のあるお子さんは、春休み中に検査や治療を済ませておくことをお勧めします。
- ◇ 学校管理下のケガで医療機関を受診され、まだ、日本スポーツ振興センターの災害共済給付を請求されていない場合は、早めの請求（医療機関で記入してもらった書類と保護者が記入する緑の書類の2種類を学校にご提出）をお願いします。受診した月から2年間請求を行なわないと給付が受けられなくなりますのでご注意ください。

