



平成 23 年 12 月 22 日 (木)

ちはら台南中学校保健室



## 今年 1 年の生活を振り返ってみよう!



今年もあとわずか。この 1 年、からだと心の健康に気をつけて過ごせましたか? できたことは続けて、あまりできなかったことは少しでもできるように…。新しい年に備えて、ぜひ振り返ってみてください。

また、年末年始はイベントや外出の機会が多いとき。いつも以上に、体調管理に気をつけて、家族みんなが元気で新しい年を迎えられますように。来年もよろしくお祈りします!



## こんな生活をしていると、病気とたたかう力が **弱ま**ります…

### ×夜更かしをする

夜たくさん寝ることで、病気とたたかうための力“免疫力”が高まります。早寝早起きは病気に打ち勝つ、強い体作りのポイント。



### ×好きなものばかり食べる

食事は、体を丈夫にするための栄養分。栄養が足りないと、病気とたたかえなくなってしまう。



### ×ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなりがち。運動をする、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレス解消法を考えよう。



## かぜを引くと、いいこともある?

かぜを引いてしまったあなた、その原因を考えてみましょう。



- この 1 週間の睡眠時間は?
- 毎日の食事をきちんととっていた?
- 人の多いところに出かけなかった?
- 手洗い・うがいをしていた?
- 疲れがたまっていなかった?

かぜを引いたのは残念なことですが、生活を見直すチャンスと考えれば、悪いことだけでもなさそうです。今は、ゆっくり休んで、かぜと戦うからだを助けてあげてくださいね。



**\* 冬休みを元気に過ごすためのポイント \***

**た** べた後、寝る前  
歯みがき  
忘れずに



**の**どは うがい  
手は  
よく洗って  
風邪予防




**し**つ内の 湿度は 50%  
以上を  
キープ



**い**ンフルエンザ  
今年の  
流行  
チェック  
して!



**ふ**ルーツは ビタミン  
たっぷり  
おやつに  
ぴったり



**ゆ**うぐれは 交通安全  
気をつけて



**や**ってみよう!  
冬休みに  
お手伝い



**す**ケジュール 余裕を  
もって  
楽しい  
お出かけ



**み**んなで すごす  
時間が  
一番!



**こたつおひ注意報!**

**注意報①**

**低温やけど**

長い時間温まったまま  
まですると、深いやけど  
どになる恐れがあり  
ます。



**注意報②**

**かぜ**

いねむりはNG。寝ている間  
に暑くなり、  
汗をかいて冷  
えてしまう  
ことも。



**注意報③**

**肥満**

おやつ、テレビ、ゲ  
ーム……。運動不足や  
食べ過ぎに気をつけ  
ましょう。

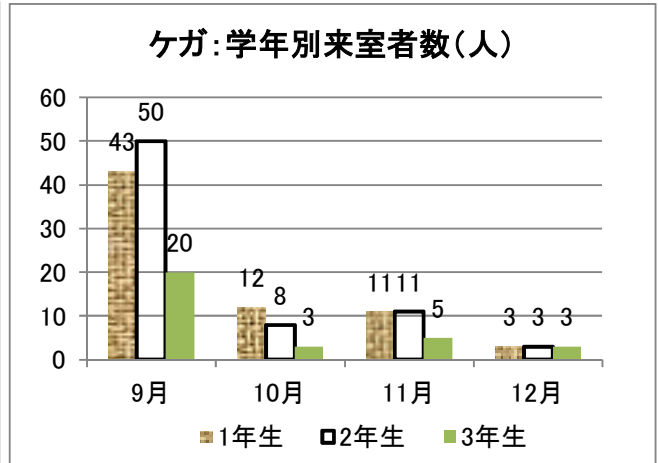
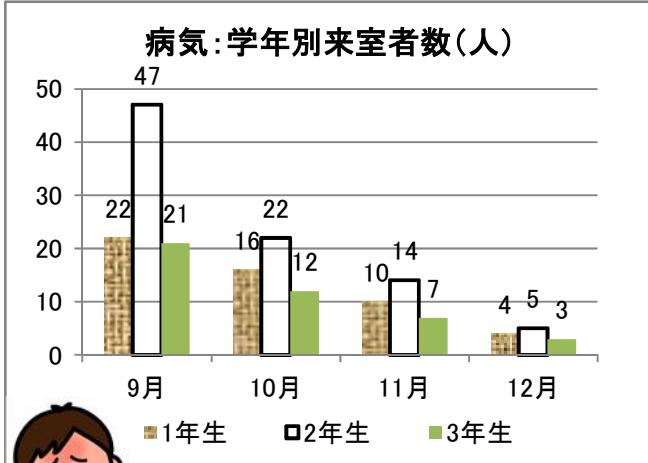


## 保健室統計

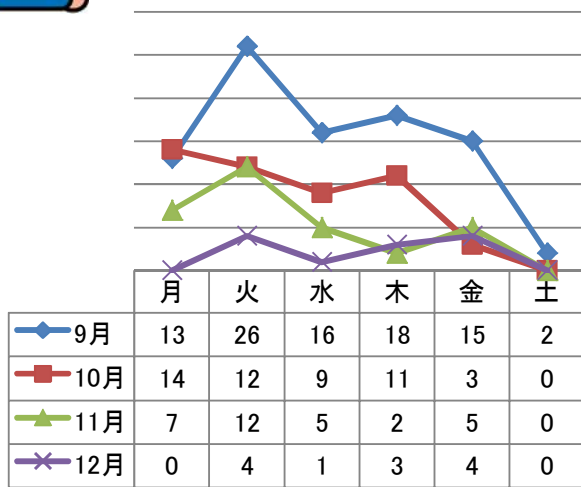
9月～12月16日までの統計結果をまとめました。9月は体育祭があり、内科・外科ともに来室者が多くみられましたが、その他の月は、昨年度と比べても保健室来室者が少ない結果となりました。これは、普段みなさんが健康に気をつけることができた結果です。すばらしい！！

↓ 内科 ↓

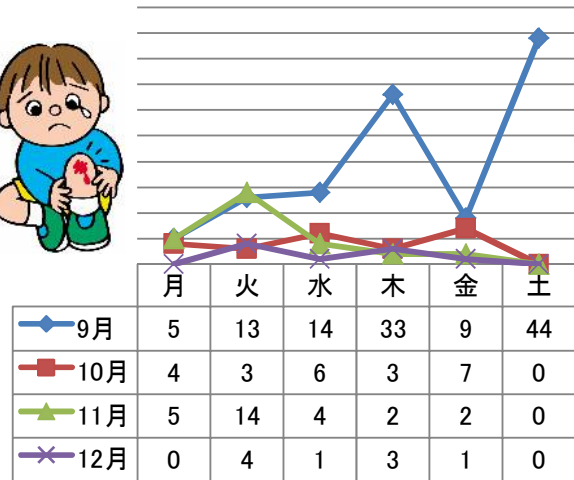
↓ 外科 ↓



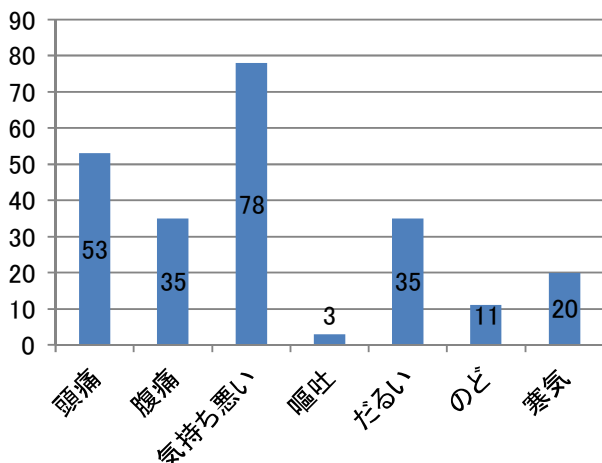
病気: 曜日別来室者数(人)



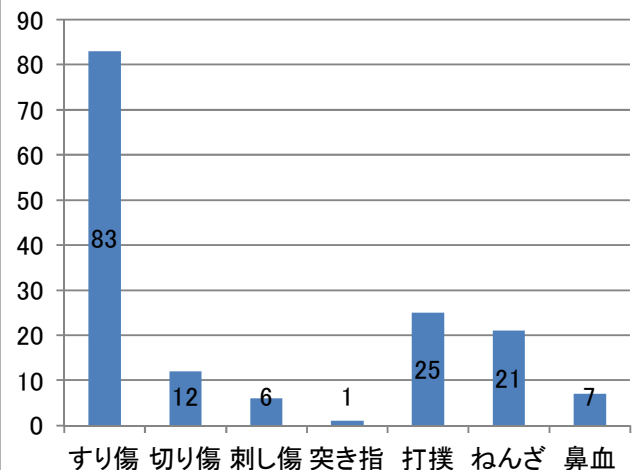
ケガ: 曜日別来室者数(人)



症状別/9月～12月(人)



ケガ別/9月～12月(人)



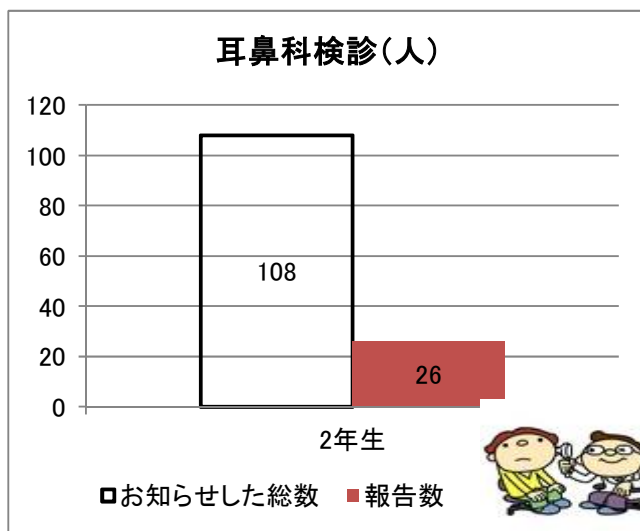
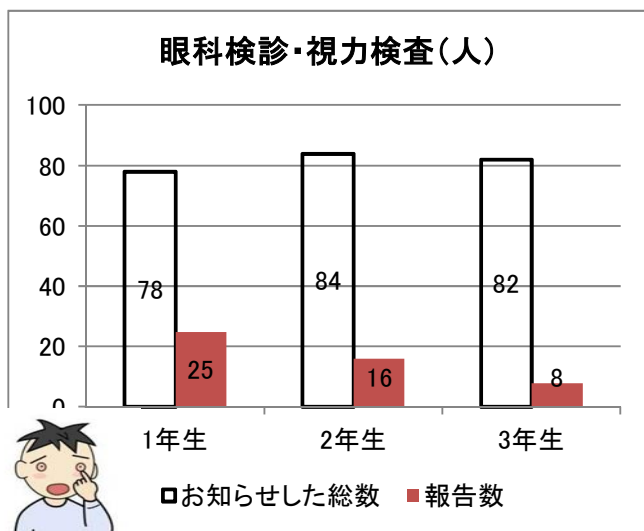
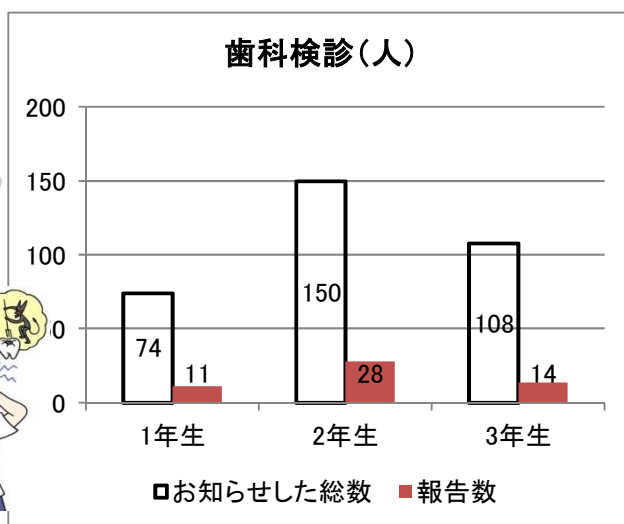
## 治療は終わっていますか？



4,5月の健康診断で、「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、冬休みの間にお医者さんに見てもらいましょう。

普段は放課後の部活動や塾などで、なかなか病院に足が運びませんが、時間にある程度余裕のある冬休み中に治療を済ませておけば、冬休み明けの生活や受験のラストスパートにも全力投球できますよ！

12月1日現在の  
治療報告数です。



## 保護者の皆様へ

### スポーツ振興センターについてのお知らせ

今年度、学校の管理下でけがをして、医療機関で受診をした生徒のうち、スポーツ振興センターへの手続きがまだ済んでいない方は、遠慮なくお申し出ください。

また、前回のほけん日よりでもお知らせいたしました。書類提出の際には領収書のご提示もお願いしておりますので併せてお知らせいたします。