



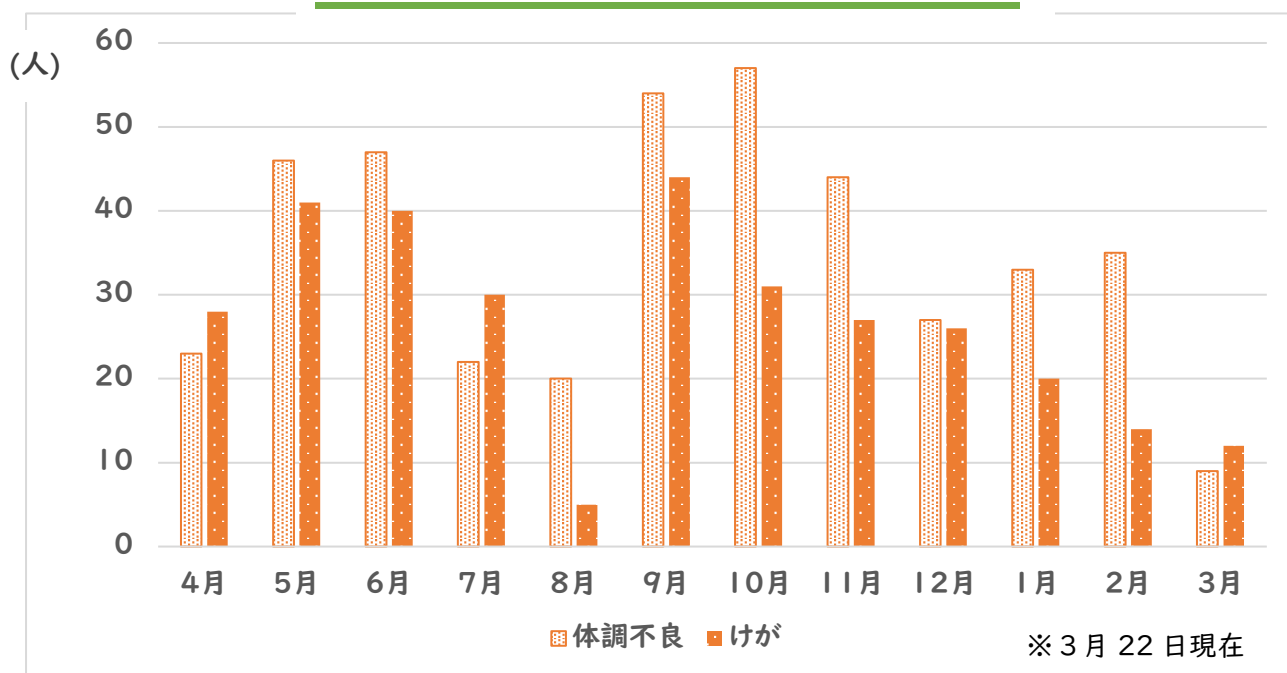
令和4年3月23日 燕市立小池中学校 保健室

少しずつ暖かくなってきました。今年度もあっという間に終わりを迎えます。

4月には進級し、1年生は先輩に、2年生は最高学年になります。新たな1年に向けて、心と体の準備をしていきましょう。



1年間の保健室来室状況



1年間の保健室来室状況をまとめました。

今年度は、休校期間がなかったこともあり、昨年度よりも来室の多い保健室でした。

体調不良の来室は昨年度とほぼ変わらず、発熱で早退する生徒はほとんどいませんでした。一人一人が意識を高く持ち、感染症対策・健康管理を頑張った表れだと思います。今後も体調管理のため、手洗いやマスクの着用、規則正しい生活習慣を大切にしていきたいです。

けがは、体育祭練習などで、外に出る時期に多くありました。大きなけがは、部活動や体育の授業中がほとんどです。準備運動をしっかりとすること、落ち着いて行動することで、けがも予防していきましょう。

保健室は、けが人や病人が優先ではありますが、相談したいときや心の元気がないときに来るのも大丈夫です。心配なことがあれば、気軽に保健室へ来てみてください。



✓ 1年間の健康チェック

この1年間の生活を振り返り、□に✓をつけてみましょう。



□早寝早起きができた



□1日3食しっかり食べた



□元気に体を動かした



□毎食後はみがきをした



□丁寧に手洗いをした



□毎日ハンカチ・
ティッシュを持ってきた



□ゲームなどのメディアは
時間を決めてできた



□ストレスを上手に
解消できた

- ★ ✓が8個・・・「健康度100%」とてもすばらしいです！これからもこの調子で続けましょう！
- ★ ✓が4～7個・・・「健康度70%」 頑張りましたね！✓の数をあと1つ増やせるようにしましょう！
- ★ ✓が0～3個・・・「健康度25%」 体調を崩しやすいかもしれません。できることからやってみましょう！

保護者の皆様へ

・進級にあたって、今年度の生活リズムチェックカードを返却しました。学校への再提出は不要ですので、御家庭で保管ください。

・春休み中に、お子様や御家族が新型コロナウイルス感染症の陽性となった場合などは、学校に御連絡ください。また、体調不良等で部活動を欠席する場合も御連絡ください。

・毎朝の検温・健康観察の記録を、4月からも継続します。保護者確認欄へのサイン又は押印もお忘れのないようにお願いします。学校では毎朝この記録を確認し、生徒の体調を把握しています。発熱等の風邪症状がある場合や、御家族で体調の悪い方がいる場合は、自宅で休養をお願いします。