

1学期も明日の終業式を残すのみとなりました。新しい環境で過ごした約3カ月間、それぞれが勉強、行事、部活などさまざまな活動に一生懸命に取り組んだと思います。日々が充実していた半面、疲れも感じていたのではないのでしょうか。ぜひ頑張った自分のことをしっかり労ってあげてください。そして、忙しい毎日を支えてくれた周りの方々への感謝もしっかり伝えてください。

1学期を振り返って

保健室来室理由、多いのは…？

保健室の
利用件数

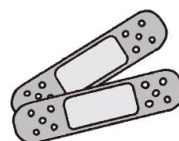
533件

内科的来室

- 1 頭痛……113人
- 2 腹痛……94人
- 3 倦怠感…45人

外科的来室

- 1 すり傷……39人
- 2 筋肉痛…28人
- 3 打撲……25人



**全力で取り組む中で体調不良やケガは起こりますが、予防できたこともあったはずです。
普段の生活や運動前など、何か改善できることがないか、考えて実践することが大切です！**

体調不良で来室した人と話を聞くと、「寝不足…」「寝坊して朝ごはん食べてこなかった」といった話が聞こえてくることも多く、やはり元気の基本は生活習慣だと感じています。夏休みは普段の生活より時間や気持ちに余裕が出ることと思いますが、大きく生活習慣を乱さないことが大切です。毎日同じ時間に起床して、日が変わる前には就寝できるように生活リズムを整えましょう。3食欠かさず食べることも忘れずに。体調を整えて、有意義な夏休みを過ごしてください。

2学期のスタートに、一回り成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

養護教諭が感じた
1学期の様子

健康カードを 配布します

配布日：7月17日(金)

健康カードには1学期に実施した定期健康診断の結果が載っています。
通知表とともに、保護者の方にもお見せしてください。

保護者のみなさま

日頃より本校の学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
おかげさまで1学期の健康診断をすべて終了することができました。また健診後の病院受診、結果報告書の提出にもご協力いただきありがとうございます。まだ受診がお済みでないご家庭におかれましては、ぜひ夏休み期間を利用した受診をお願いいたします。

2学期は日々の勉強に加えて様々な行事も多くあり、長い学期です。また3年生にとっては本格的に受験に向けて取り組む時期でもあります。子どもたちの健康維持のため、引き続きご家庭と学校とで連携して取り組んでまいりたいと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。