

ほけんだより 3月号

境高等学校 保健室

新年度まであと少しとなりました。たくさんの思い出が詰まった一年間も締め括りの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびますか？頑張ったこと、楽しかったことはどんなことでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。普段一緒にいると恥ずかしくて伝えられないものですが、もう少しでお別れの人もいるかもしれません。もし、今心の中に思い浮かんだ人がいるならば、この機会に、日頃の感謝を伝えてみるのも良いのではないのでしょうか。



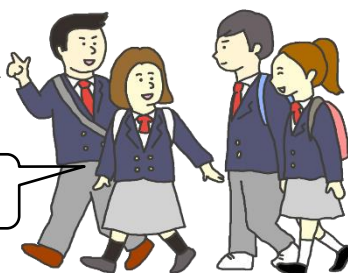
令和6年度 保健室利用状況(R6.4~R7.2)



～年間844件の利用がありました～

1番来室者が多かったのは10月

1番来室者が多かった曜日は金曜日



学年別の来室者数は
1年生(255件)
2年生(338件)
3年生(251件)

体調不良(601件)の詳細

1位	頭痛		207件
2位	腹痛		86件
3位	気持ち悪い・喉の痛み		81件

怪我(196件)の詳細

1位	擦り傷		51件
2位	打撲		39件
3位	突き指		25件

体調不良や怪我の他にも、心身の悩み相談や身体測定、怪我の書類の申請等で多くの人が利用しています。今年はクラスマッチが開催されたので、昨年度(768件)よりも利用者が増えました。

怪我や病気は無いことが1番です。疲れていたら早めに休む、栄養をしっかりとり、寒い日は特に準備運動をしっかりする、風邪症状が出始めたら感染対策を積極的に行うなど、ちょっとした行動が心身の健康を保つ秘訣ですよ。

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



お知らせ



～災害共済給付制度について～

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校の管理下で起きた負傷などで医療機関を受診した場合、申請をすると給付金が支払われます。以下について、もう一度確認をお願いします。

- 学校の管理下とは、授業中や休み時間、部活動中や登下校中など
- 医療費が5000円以上(窓口での保護者負担が1500円以上)が対象
- 支払いの請求の时效は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないように注意してください。自分も対象かも？など、もしわからないことがある場合は、保健室まで来てくださいね。