

元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和4年3月14日発行 No.14

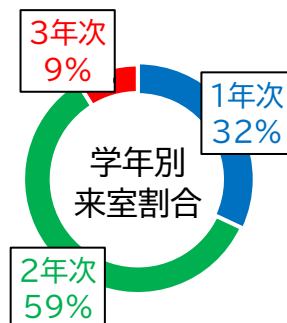
寒さはまだ残りますが、日はだんだん伸びてきて、春の訪れを感じられる時期になってきました。今年度もあと2週間にせまりました。みなさんにとってどのような1年だったのでしょうか。来月からは、1・2年次は進級し、3年次はそれぞれの道で勉強や仕事に励むこととなります。よく「体が資本」と言うように、何をするにしても、まず**健康でいること**がとても大切です。新しい環境でも元気に過ごせるよう、自分で健康管理ができるようにしていきたいですね。今年度も、保健だより「元気が一番！」を読んでいただき、ありがとうございました！



保健室の記録～3学期～ (3月11日時点)

* 3学期の来室件数

1年生	47 件	2年生	87 件	3年生	13 件
内科	107 件	外科	40 件	合計	147 件



* 来室理由 TOP 3

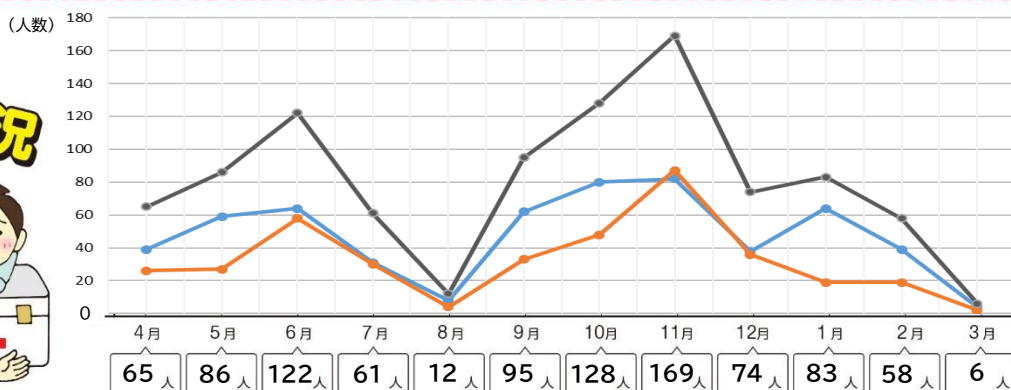
- 【内科】
- 1位 頭痛 (37件)
 - 2位 風邪症状 (21件)
 - 3位 腹痛 (19件)



- 【外科】
- 1位 打撲 (9件)
 - 2位 擦り傷 (8件)
 - 3位 捻挫 (7件)



3学期の来室は、比較的落ち着いていました。1年を通してみても、マラソン大会前に増加しましたが、大きな病気やケガはありませんでした。今後も、体調やケガに気をつけて生活していきましょう。



学校に関わる活動でケガをした方へ

授業や部活動中、登下校時に起こったけがで医療機関を受診した場合には、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を使用して、給付金を申請することができます。



申請期限は災害発生時から**2年間**ですが、前年度までや今年度にけがをした人は、**余裕をもって早めに申請**していただくをお願いします(医療機関によっては書類の作成に時間がかかり、申請が遅くなる場合があります)。

申請に必要な書類は**保健室で配布**していますので、いつでも受け取りに来てください。

そのほか、ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください(048-483-5917)。

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかつたり
- 2 …… あまりできなかつた
- 1 …… ほとんどできなかつた

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

睡眠時間を7時間以上とっている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

朝起きたら日光を浴びている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

栄養のバランスよく食べている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

運動編



毎日適度な運動をしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

ウォーミングアップやクールダウンをしつかりしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

運動のあとはからだを清潔にしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

心編



人の気もちを考慮して話したり行動したりできている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

悪口や陰口を言わないようにしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

ストレスをうまく発散している

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

社会編



気もちよくあいさつができています

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

家族の中で役割を持っている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

将来の夢や目標について考えることがある

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

評価結果

すべての合計

点



81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子!

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか? 来年はできることからやってみよう