

# 元気が一番！



川口市立高等学校 保健室  
令和5年3月24日発行 No.15

冬の寒さがだんだん和らぎ、春らしい陽気になってきました。今年度は明日で終了します。みなさんにとって、どのような1年になったでしょうか。来月からは、1年次は2年次へ、2年次は3年次に進級しますね。年次が上がり、勉強や部活動、学校行事、それ以外の活動においても、がんばりたいことが増えてくると思います。ですが、何をするにしても、まずは健康でいることがとても大切です。規則正しい生活を心がけ、疲れたときはこまめにリフレッシュしましょう。

今年度も、保健日より「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23日時点)

### \* 3学期の来室件数

1年次	114	件	2年次	91	件	3年次	40	件			
内科	131	件	外科	79	件	その他	35	件	合計	245	件



### \* 来室理由 TOP3

【内科】	1位	頭痛 (47件)	【外科】	1位	捻挫 (16件)
	2位	風邪症状 (24件)		2位	打撲 (15件)
	3位	腹痛/吐き気・嘔吐 (22件)		3位	すり傷 (13件)



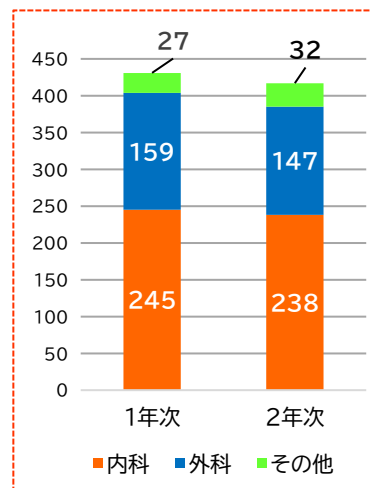
## 1年間の記録～1・2年次～

### \* R4年度の来室件数

1年次	431	件	2年次	417	件	合計	848	件
内科	483	件	外科	306	件	その他	59	件

### \* R4年度の来室理由TOP3

【内科】	1位	頭痛 (192件)	【外科】	1位	すり傷 (66件)
	2位	腹痛 (99件)		2位	捻挫 (50件)
	3位	風邪症状 (72件)		3位	打撲 (44件)



## 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**ですので、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**していただくようお願いします (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)。提出書類の不備等で返却中の人も、早めの提出をお願いします。

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

## 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っかりしている

- 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

## 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

## 心編



人の気もちを考え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



気もちよくあいざつができています

- 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

「できなかつた」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

