

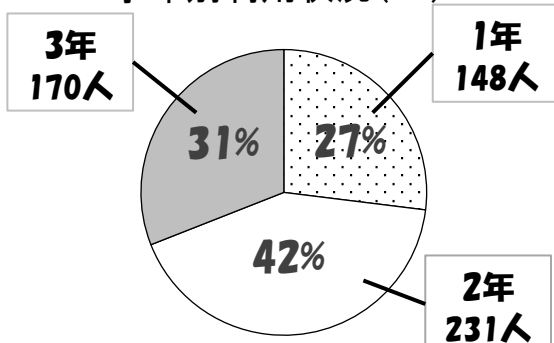
保健だより

発行：県立青谷高等学校保健室 <3月号>

3月に入り暖かい日が増えましたが、気温の変化が多く、朝晩の寒暖差も大きくなる時期です。体調管理に気をつけましょう。また、一年間の締めくくりの時期でもあります。1年間を振り返り、来年度に向けて準備をしていきましょう。

1年間の保健室利用状況（R6.4月～R7.2月末） 利用者合計 549人

学年別利用状況（%）



休憩時間に少し喋って教室に戻って行く人や身長を測りにくる人など、利用者数には含まれていないものもあります。

体調不良で来室した人 344人

〈多かった症状〉

- 第1位 頭痛
- 第2位 腹痛
- 第3位 吐き気



けがをした人 85人

〈多かったけが〉

- 第1位 すり傷
- 第2位 虫刺され
- 第3位 打撲



その他（健康相談など） 120人

春休みは、次の学年のための大切な準備期間です

春休みの長い休みの期間は、不規則な生活リズムを送ってしまう心配があります。新年度を気持ちよくスタートできるよう、生活リズムを乱さないように心がけましょう。



◆寝る時刻・起きる時刻を固定する

新学期が始まったら、余裕をもって登校できるように、休みの間も寝る時刻と起きる時刻を決めて過ごしましょう。

◆朝ごはんを食べる

朝ごはんは、1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれます。朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



◆治療は春休み中に

むし歯の治療や眼科の受診など、まだ受診ができていない人は、春休み中に受診しておきましょう。



◆身の回りの整理整頓

身の回りを整理し、新年度気持ちよくスタートできるようにしておきましょう。



◆スマホの利用は、ほどほどに・・・

スマホを見る時間が多くなりますが、使用時間を決めるなどして適切に利用しましょう。

