

ほけんだより 3月

平成28年3月17日
練馬区立開進第四中学校

1年間共に頑張ってきたクラスとあと少しでお別れですね。1年前の4月を振り返ってみてどうですか。私は、みんなの体の成長はもちろん、心の成長を感じています。4月からはもっと成長できるように祈っています。



今年1年間の保健室

(4月1日～2月29日)

保健室利用者

(人)

	1年	2年	3年	合計
内科的症状	283	330	297	910
外科的症状	328	230	445	1003

全体
1913人

治療状況

	視力	眼科	耳鼻咽喉科	歯科
1年	41.9%	22.2%	25.9%	22.8%
2年	23.3%	23.8%	12.0%	12.5%
3年	21.7%	19.0%	12.1%	17%
合計	24.0%	21.6%	16.4%	18.0%

全体
約20%

スポーツ振興センター利用状況

(件)

骨折	打撲	靭帯損傷	内科的症状	捻挫	その他
7	3	3	7	4	3

初回請求
27件

感染症による出席停止

(人)

インフル エンザ	溶連菌感 染症	咽頭結膜熱	感染性胃 腸炎	マイコプラズ マ肺炎	水痘	手足口病
20	6	2	7	10	2	2

今年1年をふり返って



あなたは
どのゾーン?

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

食生活の チェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた?	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは?	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は?	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた?	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

生活習慣の チェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた?	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした?	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は?	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある?	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> からだや心の不調を感じる

