

# 3月 保健だよ!

平成 28 年 3 月 9 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ今年度あとわずかになりました。3月は来年度に向けての準備期間でもあります。今の学年での生活もあとわずかですが、悔いのないよう1日1日を大切に過ごしましょう。



## 1年間の生活を振り返ろう!

あっという間に今年度の締めくくりの時期になりました。今年度、健康に過ごせましたか?新しく始まる年度を健康的に過ごすためにも、この1年間の生活を振り返って見ましょう。

### この1年間、心身の健康に気をつけて生活できましたか?

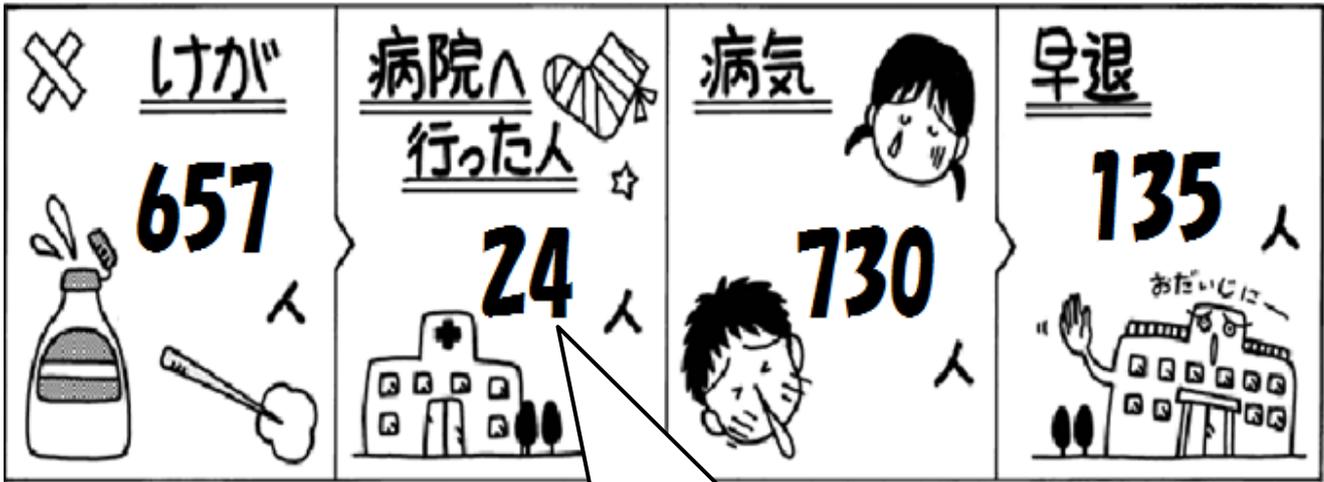
○× チェックしてみよう。

<p>バランスの良い食事を心がけることができた</p> 	<p>適度に運動し体力維持ができた</p> 	<p>規則正しい生活で睡眠も十分にとれた</p> 
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> 	<p>ストレス解消を上手にできた</p> 	<p>家族・友人・先生と…コミュニケーションがうまくとれた</p> 

裏面では石西中保健室の1年間を振り返ります

# 石西中保健室の1年間

4月1日から ☆ 1年間の保健室・利用状況 ☆ 2月29日まで



学校から病院に行った人の人数です。

石西中の今年度の保健室の来室状況です。「保健室に来た人多いな～」と感じましたか？この数字は、来室時に記録をとった人の人数です。（休み時間に遊びにきたり、身長を測ったりマスクをもらいにきた人数などは含まれません。）実際に保健室に入っている人数はもっと多くいました。

石西中の生徒は明るく活発で、こちらが元気になるような雰囲気を持っています。保健室にきて近況を報告したり、身長を測っては一喜一憂するみなさん姿をみて、ほほえましく感じました。しかし時には夜遅くまで勉強をし、睡眠不足で体調不良を訴える人や友達とのふざけがすぎてケガをしてしまうなどで来室する生徒も多くいました。「今年保健室にお世話になった」と感じる人は、ぜひ日頃の生活を振り返り、来年度は健康管理に努めてほしいと思います。

また保健室が落ち着くとの声が多くの子からありましたが、中にはチャイムが鳴っても切り替えができなかったり、大きな声で騒ぐなど保健室のルールが守れていないときもありました。自分たちで声を掛け合って、行動している人たちもいましたが、全校生徒が利用する保健室です。しっかりとルールを守って利用してください。

4月には心新たに、それぞれの新しい学年で元気に過ごせるように、体調管理をしていきましょう。

