保健だより　３月

令和６年３月１５日
練馬区立旭丘中学校
保　　健　　室

３年生はもうすぐ卒業、１・２年生は進級の時季になりました。春休み中は新学期への準備を進めることになると思いますが、心と体の健康面もきちんと整えることを忘れないでください。休み中に昼夜逆転して、生活習慣が乱れたまま新学期を迎えることのないようにしましょう。

新しい環境になると、心も体も知らず知らずのうちに疲れていってしまいます。ゆっくり休む時間も大切にしながら、毎日元気に過ごしていってください。

令和５年度　旭丘中保健室の記録

①　令和５年４月１日～令和６年２月２２日　保健室利用の記録

来室者	ケガ	病気
713人	502人	211人

１年を通してけがや体調不良の一番多い月は、５月でした。５月は運動会練習があり、運動の機会が多かったことと熱中症気味での体調不良が多かったことが原因です。また、一番多いけがはすり傷で、多い体調不良は頭痛でした。

皆さんはこの一年間、健康に過ごすことができましたか。自分の健康状態を振り返り、改善が必要なことは工夫をして改善していくようにしましょう。

②　健康診断の記録　本校の平均身長・平均体重（５月時点）

	１年		２年		３年	
男子	152.5cm	42.9kg	162.4cm	51.4kg	165.3cm	52.5kg
女子	150.1cm	41.9kg	154.9cm	45.5kg	154.8cm	46.4kg

健康診断後に受診のお知らせをもらい、まだ受診が済んでいない人や健康面で気になることがある人は、早めに受診を済ませて４月から気持ちよくスタートできるように準備していきましょう。また、４月から健康診断が始まるので、改めて自分の健康状態を知り、健康を自己管理できるように意識して生活していきしましょう。