

暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹きはじめました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、少しずつこれまでの生活が戻ってきた1年でしたね。コロナ禍の学びを生かし、感染症対策に取り組みながら毎日を一生懸命送っているみなさんの姿に、たくさん元気をもらった年でもありました。みなさんにとってはどんな1年でしたか。振り返ってみましょう。様々なことを乗り越えて今があります。きっと成長しているあなたがいるはずです。

## 病気・怪我の予防に

### 1年間を振り返ろう



学年が上がり、新学期が始まるまでの準備のひとつとして、健康面を振り返ってみましょう。この1年で病気や怪我を経験した人は、原因と対策をセットで考え、実行しましょう。

限りある高校生活です。病気や怪我を予防して、健康な心と体で、充実した日々を過ごしましょう！

(例)

原因



対策

「手洗いが不十分」➔「帰宅後すぐ洗面所に行く」

「足を捻った」➔「準備運動をする」「サポーターを活用」

「しんどかった」➔「こまめにリフレッシュする」

「自分をたくさん褒める」

### ◎保健室利用状況◎

のべ 1225名

- ① 頭痛 (22.6%)
- ② 怪我 (12.6%)
- ③ 風邪症状 (11.2%)
- ④ 倦怠感 (9.9%)
- ⑤ 腹痛 (8.7%) など

○連休明けや季節の変わり目の体調管理に気を付けましょう。

○怪我は、**突き指**や**足首捻挫**が多数でした。活動前の準備運動、活動後の**ストレッチ**を忘れずに！

## はる や す み 春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。



やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



年間保健室利用者数（）

	人	割合
頭痛	277	22.6
怪我	155	12.6
風邪	138	11.2
倦怠感	121	9.9
腹痛	107	8.7
全体	1227	