

浅春のやさしい陽気に包まれ、草花が新たな命を伸ばし始めました。この1年、みなさんは日々の学びや人との関わりの中で、多くのことを感じ、考えてきたことでしょう。努力を重ねる姿はとても頼もしく、未来への可能性を感じさせてくれました。みなさんにとって、この1年はどのような意味を持つ時間でしたか。振り返りを通して、自分の成長を確かめてみてください。次の一歩につながる大切な時間になるはずです。

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 1962名

① 頭 痛 (22.2%)

② 倦怠感 (16.7%)

③ 怪 我 (12.7%)

④ 腹 痛 (11.3%)

⑤ 相 談 (8.9%) 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！
雨の日は余裕を持って登校しよう！

はるやみ 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ないか？
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。

