

ほけんだより

7月

まつばらだいなちゅうがっこう ほけんしつ 7月
松原第七中学校 保健室

早いもので、今年の半分がもう終わりました。1学期も終了し、夏休みが待っています。夏休みは沢山の課題や部活動で忙しいと思いますが、2学期を元気に始めるためにもパワーを溜めて、元気な姿で会えることを楽しみにしています！

1学期 保健室来室状況 速報！！

1学期の保健室来室者総数は・・・(4/8～7/12の期間中)

424人

1日平均6人前後です。
最高1日19人きました。

～けが部門～

🦴 No.1

だほく
打撲

🦴 No.2

ねんざ ゆび
捻挫・つき指

🦴 No.3

すきず
擦り傷

○けがの総数は221人でした。1学期で骨折した人は、約7人いました。

～病気部門～

🦴 No.1

ずつう
頭痛

🦴 No.2

ふくつう
腹痛

🦴 No.3

はけ
吐き気

○病気の総数は160人でした。

今年は天気や気温の変化が激しく、頭痛になる人が多かったです。

2学期は、体育大会の準備でケガや熱中症などの体調不良が起きやすいです。夏休みは体調を整え元気に過ごしましょう！

どう過ごす？夏休み！

〇スマホのルールを決めよう！



- ・住所や学校のことなど、プライベートな情報を明かさな^あい。
- ・自分や友達の写真を送ら^くない。
- ・DM(ダイレクトメッセージ)が届いても返事^{へんじ}しない。
- ・「会おうよ」と誘^{さそ}われても、絶対に会^あわない。

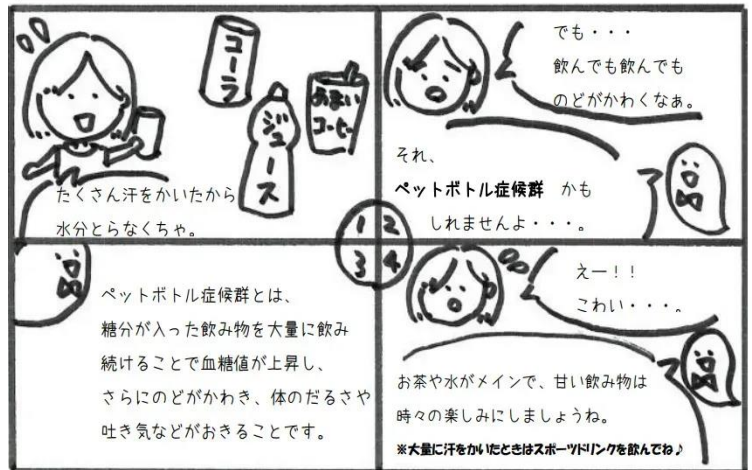
〇からだを動かしておこう！



夏休みに入ると、室内で過ごす時間が増えます。今のうちに体を動かす癖をつけないと、夏休み明けがしんどくなるかも、、、
1日1回、短い時間でも身体を動かすようにしましょう。(ラジオ体操はオススメです！)

ペットボトル症候群、正式名称は「清涼飲料水ケトosis」といいます。「ゼロ」キロカロリーやシュガー「レス」などは、砂糖やエネルギーが入っていないわけではありません。注意しましょう！

ペットボトル症候群



～健康診断結果について～

懇談で、1学期の健康診断結果をお渡ししています。4月からの検診結果の一覧となっていますので、ご覧ください。

受診が必要な方には、すでにお知らせを配布しています。まだ受診されていない方は、この夏休み中など早めに受診するようにし、病院の結果を保健室までお知らせください。受診勧告書がお手元にない場合は再発行いたします。