

ほけんだより

令和8年3月9日
京都市立山科中学校

今年度も残り少なくなりました。3年生はいよいよ卒業ですね。振り返ると心も体も大きく成長したことを実感できると思います。この1年、頑張った自分には称賛を、そして励ましたり寄り添ったりしてくれた家族やクラスメイトには感謝の気持ちを伝えましょう。



*** 保健室 来室状況のまとめ ***

今年度の保健室来室状況についてまとめてみました。(「その他」:相談・検温・身体計測・お喋り・爪切り等)

今年度の保健室利用者数 合計:2,168件 (R7.4月~R8.2月)

学年別件数

1年:402件
2年:1,124件
3年:642件

保健室



ケガが多かったのは

1位:すり傷
2位:打撲
3位:捻挫

理由別件数

ケガ:620件
体調不良:716件
その他:832件

曜日別

ケガが多かったのは金曜日
体調不良が多かったのは月曜日
その他が多かったのは火曜日

来室の多かった月は

1位:10月
2位:9月
3位:12月

体調不良が多かったのは

1位:頭痛
2位:しんどい
3位:風邪症状

今年度、保健室を利用した人は思い返してみてください。生活習慣や時間の使い方等を見直して健康的な毎日を過ごせるようになった人、運動前後のケアや休み時間の過ごし方を見直してケガの予防ができるようになった人、悩み事で心が苦しかったけど気持ちを吐き出すことで少し楽になって笑えるようになった人…。これからも保健室では、あなたの健康生活を応援していきます。

もうすぐ新年度 ジブソ分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の「強み」「弱み」を知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

*当てはまる項目に☑を入れてみましょう。

- 01** **しよくご**
- 朝ごはんは毎日食べている
 - 栄養バランスを普段から意識している
 - 間食はほどほどにしている
 - 腹八分目を心掛けている
 - 食後や寝る前の歯みがきを心掛けている

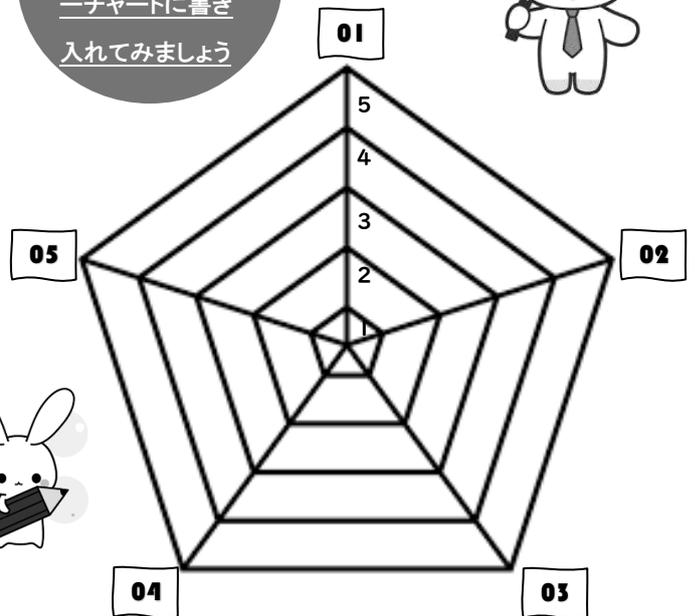
- 02** **すいみん**
- 朝はすっきり起きられている
 - 毎朝同じ時間に起きている
 - 夜中に目が覚めることはほとんどない
 - 夜は30分以内に寝つけている
 - 日中眠くなることはほぼない

- 03** **うんどう**
- 体育以外にも週2~3回以上体を動かす日があった
 - 運動前後に準備運動やストレッチを行っている
 - オーバートレーニングにならないように気をつけている
 - 好きなスポーツがある
 - ケガの応急手当を知っている

- 04** **かんせんたいさく**
- 手洗い・うがいを意識してできた
 - ハンカチ・ティッシュを持ち歩いていた
 - せきエチケットを実行している
 - 定期的に部屋の換気をしている
 - 発熱したときは学校を休んでいる

- 05** **いじろ**
- 自分なりのストレス解消法がある
 - 気持ちの切り替えは得意なほうだ
 - 人や物に当たってしまうことはない
 - 悩みを相談できる相手がいる
 - 楽しいと感じられることや時間がある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう



ひと言アドバイス

01 食事

食べたものを書き出してみると栄養の偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみよう。

03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝ったりするのもいいよ。逆にがんばりすぎている人は日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本。



05 心

ストレスが大きすぎると心身に負担がかかるため、うまく気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。