



札幌市立上野幌中学校
第11号
令和7年3月25日(火)

年度末ですね。一年間を振り返り、今までの生活で見直すところはないか、考えるのにピッタリの時期です。保健室も一年間を振り返ってみました。

保健室の一年



体調がわるくて
来た人 **438** 人

一番多かった症状
頭痛



保健室の
利用件数

532 件



1年を振り返ってみよう



ケガの手当てで
来た人 **71** 人

一番多かったケガ
打撲



今年度1年間を

振り返ってみよう



4月

あたら
新しいクラスや
とも
友だちにはすぐ
な
慣れましたか?

5月

れんきゅうあ
連休明け、
しんしん つか
心身の疲れが
て
出ませんでしたか?

6月

は くち けんこう
歯と口の健康に
き
気をつけることが
できましたか?

7月

わっちゅうしゅうたいさく
熱中症対策を
しっかり
おこな
行えましたか?

8月

なつやす ちゅう
夏休み中も
き そくただ せいかつ
規則正しい生活が
できましたか?

9月

あき
スポーツの秋。
げん き からだ
元気に体を
うご
動かしましたか?

10月

め にやさしい生活を
こころ
心がけましたか?

11月

ねこ せ
猫背に
ならず
せすし
の
背筋を伸ばして
いましたか?

12月

かんせんしゅうたいさく
感染症対策を
しっかり
おこな
行えましたか?

1月

いつまでも
しょうかつきぶん につつ
お正月気分が続いて
いませんでしたか?

2月

ストレスを
じょうず かいしょう
上手に解消
できましたか?

3月

こんねん どころ
今年度、心も
けんこう
からだも健康に
す
過ごせましたか?

睡眠コラム③ 明日の自分の敵は、今夜のスマホ？

「寝る直前までスマホを見ていると眠られなくなるからやめなさい」なんて、言われたことはありませんか？これ、実は、画面の明るさが関係しています。

人は太陽の光を浴びて覚醒するようになっていて、強い光を浴びても同じように反応してしまうのです。スマホの画面の光は青白くてとても強いものが多く、消灯後、寝る直前に見ていると生体リズムが後退し、夜更かししやすくなってしまいます。脳が活性化するので、見始めたらキリがなく、眠りを妨げます。つまり、睡眠の満足感が低下し量も足りなくなりやすく、疲労蓄積や集中力低下、メンタル不調につながってしまうのです。夜はできるだけスマホを見ないように意識すると良いでしょう。



保護者の方へその①

保健関係書類等の記入と提出をお願いします

本日、お子様に健康カード、運動検診問診票、健康調査等、新年度の保健関係書類を封筒に入れてお渡ししております。

記入方法についてお読みいただき、ご記入をお願いいたします。提出は、始業式 4 月 8 日 (火)となっております。封筒の表面に提出する書類についてのチェック欄がありますので、そちらでチェックをして、ご提出をよろしくお願いいたします。

保護者の方へその②

日本スポーツ振興センターの申請について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、学校管理下（登下校や部活動を含む）の事故などによる負傷（けが）等に対して医療費の給付を行う制度です。保護者の方が治療を受けたことを学校に申し出て、学校から申請書類をお渡しする流れになっております。申請の有無について、個別に確認等は行っておりません。申請がまだのご家庭はいつでも学校（TEL895-0531）養護教諭・林までご連絡ください。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は **2年以内** に！

学校管理下でけがなどを
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？

