

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2026年3月19日 No.20

今年度も残りわずかとなりました。振り返ると様々なことを思い出しますね。ほけんだよりで伝えてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。みなさんの心に少しでも残っていただけたら嬉しいです。

令和7年度の保健室利用

保健室の利用者数

2,291人

(令和7年4月～令和8年2月)

学年別の来室人数



来室理由で多いのは内科(体調不良など)です。
また、学年が上がるにつれてケガをする人は減っていました!!



- 1位 打撲
- 2位 痛み(筋肉痛など)
- 3位 すりきず

今年度気になったのは、休み時間中のケガです。「友達とふざけていてケガをしました。」と言って来室する人がかなり多かったです。その都度話していますが、もう一度教室内の過ごし方を見直しましょう。



- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 吐き気

体調不良の多くは、睡眠不足や朝食を食べていないなどの生活習慣の確立ができていなかったり、週末の習い事で体が疲れていたりする人でした。生活リズムを見直し、心身共に健康な生活を送りましょう。

睡眠宣言 決定!!

ほけんだよりNo.18(学校保健委員会)でお知らせしていた、睡眠宣言が決定しました!
来年度の天王寺川中学校の睡眠宣言は...

「自分に合った睡眠を見つける」

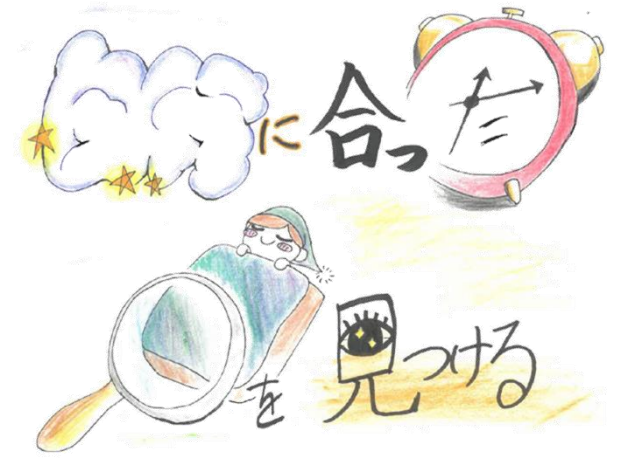
この宣言には、「自分に合った睡眠時間は人それぞれ違うため、自分にあった睡眠を見つけることが大切」という思いが込められています。

今回美術部の2人が作成してくれたポスターやデザインは、校内に掲示したりほけんだよりに登場したりする予定です。お楽しみに!!



作:美術部2年生 さん

作:美術部2年生 さん



もう少しで春休みです。春休み中も早寝・早起き、朝ごはんを食べるなど、普段の学校生活と同じ生活リズムで過ごしましょう。
また、4月は健康診断も始まります。今年度の健康診断の結果でまだ病院に行っていない人は、春休みを利用して病院を受診してくださいね。
始業式に元気な姿で登校してきてくれることを楽しみにしています!!!

