保健だより 12月

和歌山市立西浜中学校　保健室　冬休み号　２０１８．１２．２１

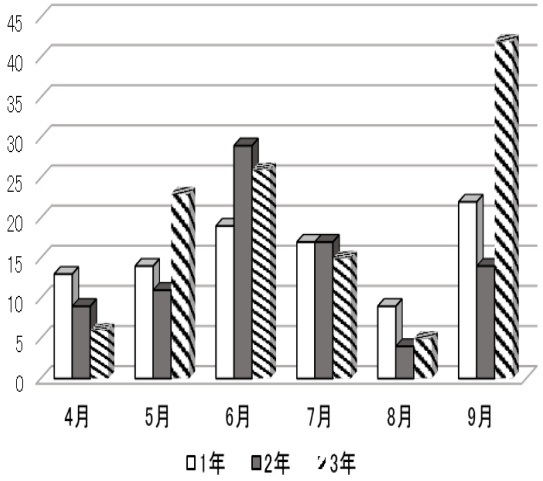
もうすぐ今年も終わり、新しい年を迎えます。新年を元気にスタートするために生活リズムを意識して欲しいと思います。生活リズムは、一度乱れてしまうと、疲れがとれにくかったり、午前中はぼーっとして集中できなくなったりします。また朝型の生活に戻すためには、３，４週間朝型生活を続けないと、もとには戻らないそうです。イベントの多い冬休みですが、生活リズムを整えるようにしましょう。特に、３年生は受験を控えていますので、早寝・早起きを心掛けたいですね。

また、春の健康診断で異常が見つかった人で、まだ病院に行っていない人は、休み中に検査を受けておきましょう。１年生は麻しん風しん予防接種がまだの人は、この機会に受けておきましょう。充実した冬休みになりますように！

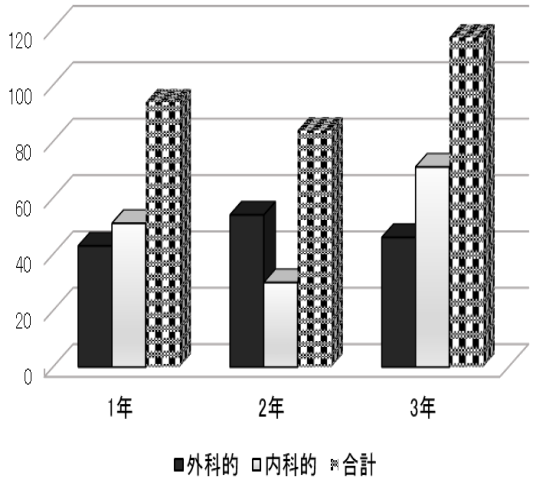
保健室利用状況

来室記録をもとに、保健室の利用状況を調べてみました。４月～９月の保健室利用人数は２９５人でした。グラフにしてみると、いろいろな事が分かりますね。

月別利用人数



学年別利用状況



外科的来室理由

ベスト3

	1 年	2 年	3 年
1 位	打撲	擦過傷	打撲
2 位	擦過傷	打撲	捻挫
3 位	捻挫	つき指	つき指、擦過傷

内科的来室理由

ベスト3

	1 年	2 年	3 年
1 位	頭痛	頭痛	頭痛
2 位	気分不良	腹痛	腹痛
3 位	腹痛、吐き気	気分不良、吐き気	気分不良

2 つの絵を見くらべて

７つのまちがいをさがそう！！

こたえ…壁のお重の数／お父さんの口／手前のテーブルのリモコンの位置／手前のテーブルの上のおせんべいの数／歌っている女子のスリッパ／テレビの中の歌手(中央)／イスの位置