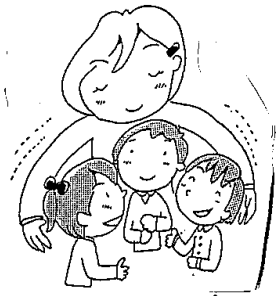
ほけんだより

平成26年3月19日
北区立王子桜中学校

心と体の健康をしっかり守れましたか？



今年度一年間、あなたにとってはどんな年でしたか？

- 病気やけがをしませんでしたか？
- 病気やけがをした人も早く手当てをすることができましたか？
- 生活リズムが乱れることなく、規則正しい生活ができましたか？
- やる気をもって学校生活を送ることができましたか？

王子桜中のみなさんが、これからも心身共に成長していく姿を見守っています。心身の健康を守って、充実した毎日をすごしていきましょう。

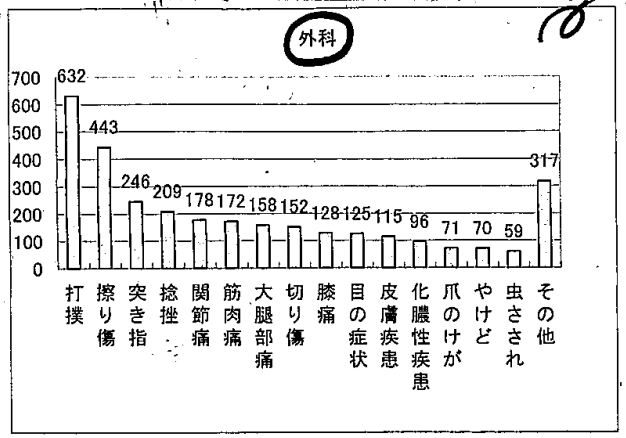
賞状

「平成25年度　歯科保健優良校」を受賞しました。

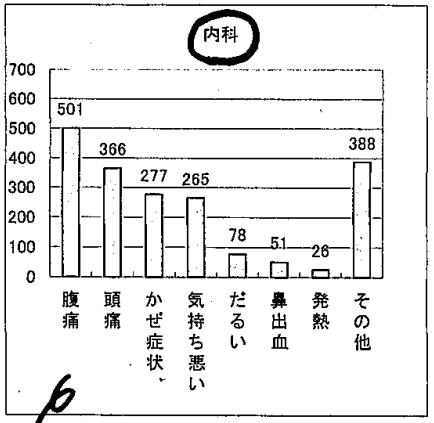
人が生涯を通じて健康で生きるためには、バランスのとれた食生活を送ることが大切です。そのためにも食生活に直接関係する、歯や口の健康を守ることが必要になってきます。王子桜中の生徒は「今現在のむし歯の数と以前むし歯だった歯の数」をあわせて『1人平均0.31本』でした。このことから、1人ひとりが歯の健康を守る努力をしていることが認められて受賞につながりました。

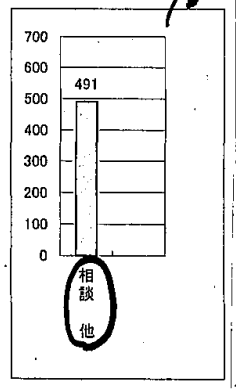
これからも全身の健康を守る基礎となる『歯と口の中の健康』を大切にしていきましょう。王子桜中のみなさん、受賞おめでとうございます。

1年間の保健室利用の様子です



外科の来室理由トップ3までは昨年度と同じです。「すり傷」として来室する人の中には汚れた傷のままの人もいます。すり傷をしたら、すぐに水でしっかり洗ってください。「いつ、どこで、どのような理由でけがをしました。」ということがはっきり言えると、手当てもスムーズに進みますし、いたみも早く楽になります。軽い程度のうちに手当てができるように自分の体を守ってください。





相談・他の来室合計が491件でした。今年度も何人もの人が保健室で泣いたり笑ったり、たくさんお話ししてくれたりしました。周りの大人たちは、あなたたち王子桜中生が笑顔いっぱいで生活していくことを精一杯支えています。これからもたくさん語り合って、一つひとつのことを乗りこえて、元気で暮らしていきましょう。

王子桜中のみなさんは、内科的な来室はあまり多くないです。しっかりと健康管理ができていると思います。しかし、気もちがゆるんでくると、体調がくずれやすくなりますから、これからも気もちをゆるめず、やる気をもって生活していきたいですね。

春休み中も生活リズムをくずさないで規則正しい生活を送りましょう。

四月からの新年度がスムーズにスタートできるように、生活リズムはくずさないでくださいね。