

# 保健だより 3月

鹿屋工業高校生徒保健委員会 平成29年3月24日

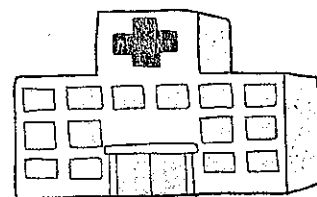
3月に入り、日ざしも暖かくなってきました。今年度最後の保健だよりです。みなさんにとって今年度はどんな1年でしたか？今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

## 1年間をふり返ろう！

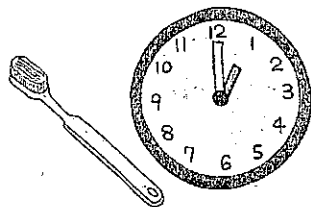
● 当てはまるところにチェック！

### けがや病気

- 大きなけがや病気をしなかった。
- 学校から受診のお知らせをもらったので病院へ行った。
- 手洗い・うがいで風邪を予防した。
- 危険な行動をしなかった。
- 小さなけがは自分で手当てできた。



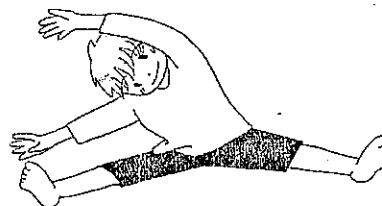
### 生活習慣



- 早寝早起きができた。
- 歯みがきを毎日できた。
- 一日3食きちんと食べた。
- 食事はバランスよく食べた。
- 体は清潔にした。

### 運動・睡眠

- 定期的に運動をした。
- 運動前や後にストレッチをした。
- 夜は、ぐっすり眠れた。
- 翌日に疲れが残らなかった。



# 今年度の保健室利用記録

## 保健室の利用者

|    |     |     |      |     |     |    |     |
|----|-----|-----|------|-----|-----|----|-----|
| 4月 | 22名 | 7月  | 45名  | 11月 | 76名 | 2月 | 31名 |
| 5月 | 37名 | 9月  | 120名 | 12月 | 40名 | 3月 | 1名  |
| 6月 | 77名 | 10月 | 61名  | 1月  | 69名 |    |     |

総計579名

## ケガでの利用者

174名

そのうち多かったケガ

1. すり傷 68名
2. 切り傷 17名
3. 足の痛み 15名



でした。



## 病気での利用者

405名

そのうち多かった病気

1. 頭痛 193名
2. 腹痛・下痢 36名
3. 吐気・嘔吐 35名



でした。

