

行事もたくさんあった2月はあっという間に過ぎて、3月になってしまいましたね。学年末考査を終えて、少しホッとしたのではないのでしょうか。3年生は卒業に向けて、そして1・2年生は進級に向けて、まだまだ忙しい3月ですが、心身の健康に気を付けて、過ごすようにしましょう。何か心配なことがあったら、いつでも相談してくださいね。

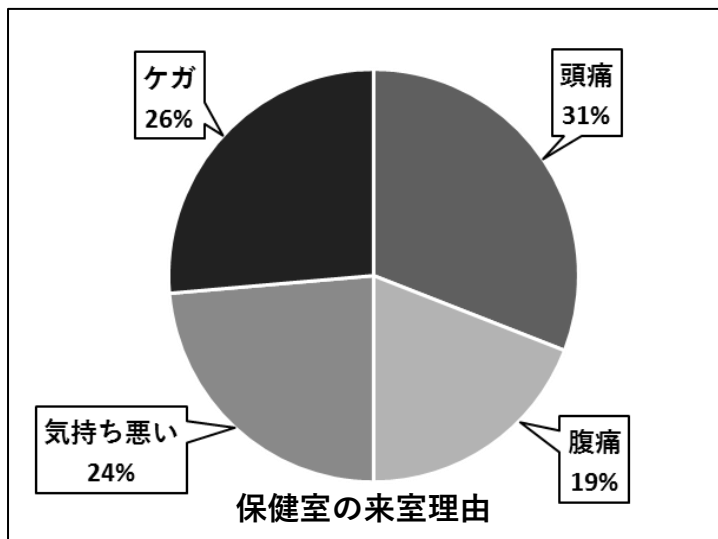
また、裏面の健康に関するチェックをぜひ行ってみて、1年間を振り返ってみましょう。

## 令和2年度 保健室来室記録から

下のグラフは、2月26日現在までの今年度の保健室来室記録をまとめたものです。内科77件、外科29件で、合計は106件でした。(昨年度は2月末で合計180件)

今年度は学校の体育的行事や、部活動の大会など、大きなイベントが少なかったことから、ケガが少ない印象でした。また、内科的な来室については、「おうち時間」が増えたことによる生活習慣の乱れが原因と考えられる「頭痛」や、「気持ち悪い」という訴えが目立ちました。

インフルエンザやノロウイルスなど、例年流行する感染症の発生は、0件でした。内地で流行していないという理由もありますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からも、今年度は年間を通して「手洗い・うがい」を徹底してきたからだと考えられます。全ての感染症対策において、「手洗い・うがい」が基本だということを、改めて考えさせられました。



### 《3月の補食・食育内容》

1日(月) ヨーグルト

4日(木) 食育講話

11日(木) お弁当の日

ヨーグルト

おそろい弁当お題:「ご飯の上に

乗せるおかず」

16日(火) ヨーグルト飲料

<b>保健室の利用件数</b> <b>106</b> 件	<b>体調が悪くて保健室に来た人</b> <b>77</b> 人	<b>ケガの手当てで保健室に来た人</b> <b>29</b> 人
	いちばん多かった病気は <b>頭痛</b>	いちばん多かったケガは <b>擦過傷</b>

～3月の保健目標～

健康に過ごせたか振り返ろう

保健室から

1年間をふり返って

裏面へ続く

1年間のまとめをしてみましょう！

# 自分の健康を守れるようになろう

## STEP 1

自分の健康を守る力を確認しよう



自分の生活を振り返って、  
点数を書き入れてみましょう

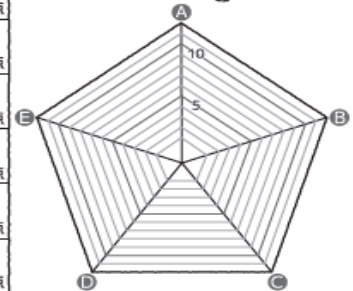
はい...3点  
どちらともいえない...1点  
いいえ...0点

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
合計	危険な場所には近づかない	点
点	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
B	外で転んだときは水道で傷口を洗う	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
合計	AEDがなにか知っている	点
点	心肺蘇生のやり方を知っている	点

C	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけてていねいにする	点
合計	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している	点
点	一日三食、栄養バランスよく食べている	点
D	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	具合が悪いときは無理をしない	点
合計	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
点	せきエチケットを身につけている	点
E	日常で楽しみがある	点
	ストレスがたまったときに発散できる	点
合計	問題が起こったときに解決策を考えられる	点
点	相談できる相手がいる	点

## STEP 2

レーダーチャートに書き入れよう



## STEP 3

なにか足りなかった？  
おさらいしよう



<p><b>A ケガ予防力</b></p> <p>Aが低かった人はケガをしやすい傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。</p>	<p><b>B 応急手当力</b></p> <p>Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。</p>	<p><b>C 病気予防力</b></p> <p>Cが低かった人は、カゼをひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。</p>	<p><b>D 病気治癒力</b></p> <p>Dが低かった人は、カゼが長引いたりぶり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要ときはしっかり休みましょう。</p>	<p><b>E ストレス対策力</b></p> <p>Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。</p>
--	---	---	--	--

## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察 しっかり報告



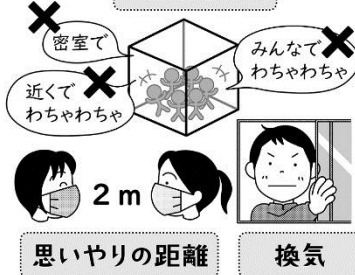
体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

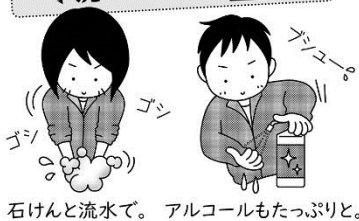
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

世界中で流行した新型コロナウイルス感染症。感染拡大を防止するために、皆さんこの1年間よく頑張りました。

感染症対策は自分ためだけでなく、周りにもなります。いつもお話をしていますが、今はほとんど発症者が出ていない小笠原でも、いつ流行するかわかりません。

そうなった時に自分と、自分の大切な人を守るためにも、今の生活を継続していく必要があります。来年度からも気を抜かずに行っていきましょう。

“言われているから、仕方なくやる。”ぜひ、自分で自分の健康を管理できるようになってください。