



保健だより 3月

R8.3.1
太田一高
附属中
保健室



3月になりました。4月からの1年間を通して、みなさんは勉強や部活動、人との関わりなど、さまざまな経験を重ねてきたことと思います。心も体も大きく成長する中学生の時期。自分では気づきにくい変化も、確実に積み重なり、大人へと近づいています。今月は、自分の1年間の頑張りを振り返りながら、次の目標を立てるなど、来年度の準備をしていきましょう！

今年度の保健室利用状況

体調が悪くて
来た人数

285人



1番多かったけがは「打撲」でした。引き続き、運動前にはストレッチや体操を入念に行い、けがの防止に努めましょう！

ケガで
来た人数

86人



1番多かった症状は「頭痛」でした。今年度は、インフルエンザの症状で頭痛を来していた人が多かったです。



花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

など…



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。