

ほけんだより

3月の保健目標『健康な生活について考えよう』

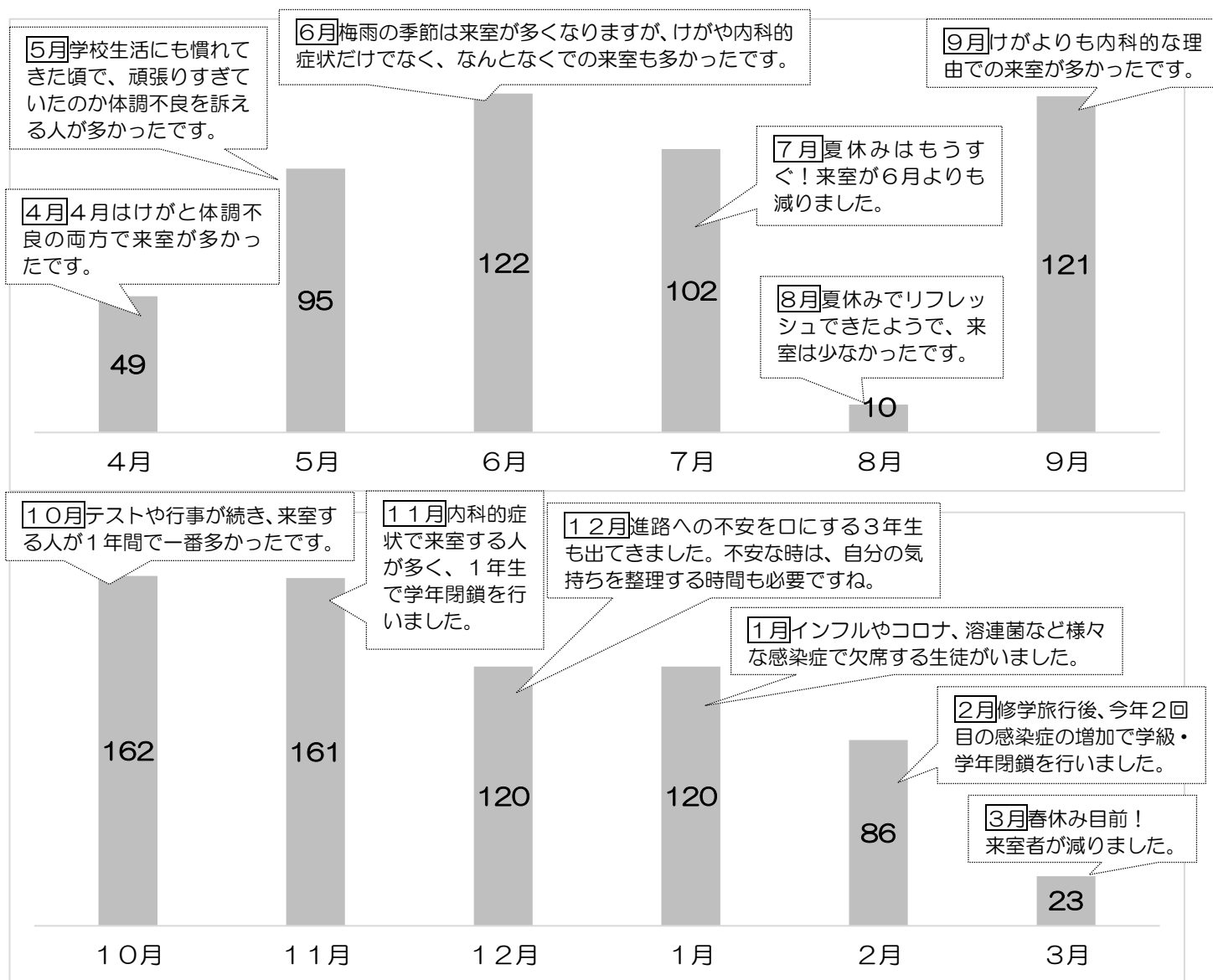
令和8年3月18日
新潟市立白根北中学校
No.13 保健室

今日で今年度の授業日が終わります。みなさんにとって今年はどうな1年間でしたか？1年を長く感じた人も短く感じた人もいると思いますが、様々な経験から少しでも自分の成長につながるものを得られたのではないのでしょうか。

明日からは春休みに入り、新学期が始まるまで約3週間あります。春休み中もメディアの使い過ぎに気を付ける等、規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。



1年間の保健室の来室状況 (人：3/16現在)



今年1年の来室総数は1170件(3/16現在)で、外科的な症状(けがなど)・内科的な症状(腹痛・頭痛など)・その他での来室がそれぞれ同じくらいでした。内科的な症状でも話を聞いていくと「授業に集中できない」「心配なことがある」等の心的な理由での体調不良や「寝るのが遅かった」「お腹が空きすぎて気持ち悪い」等の生活習慣の見直しで改善できるような症状などがありました。