

保健だより

春休み号

平成29年3月24日(金)
江戸川区立葛西中学校
保健室

春休みを健康に過ごしましょう!



校庭の桜の開花もまもなくです。今日で3学期も終わりになります。この1年間で、心も体も大きく成長したことでしょう。4月から新年度がスタートします。春休みも規則正しい生活を心がけ元気に新学期を迎えましょう。



ー4月からバス通学になりますー

春休みは「早起き」を心がけよう!



しかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って起床できる時間を決めよう</p>	<p>さちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>朝食を抜くと元気が出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--

早起きのメリット

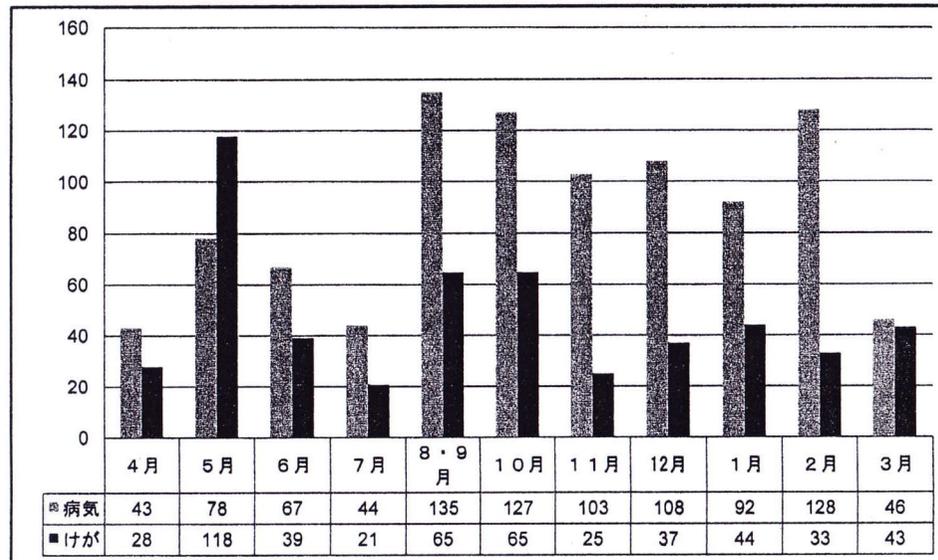
新学期、バスに乗り遅れないようにネ!

<p>自然と生活リズムが整う</p>	<p>朝食がゆっくり食べられる</p>	<p>時間にゆとりが持てる トイレもゆっくり行ける</p>	<p>心にゆとりが生まれる</p>
--------------------	---------------------	-----------------------------------	-------------------

保健室の1年間

みんなの健康をふりかえって

(単位:人)



保健室利用者数

病気 971人

けが 518人

休み時間に身長をはかりにきた人は?

年間を通してたくさんいました!

受診状況

学校感染症による出席停止者数

60人 (インフルエンザ52人)

