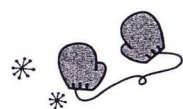


保健だより

2月号

平成30年2月5日(月)
江戸川区立葛西中学校
保健室



『春』が待ち遠しい2月



立春(2月4日)を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。しかし、寒い冬もあと少しです。身近なところに春の気配を探してみましょう。春が待ち遠しい2月、体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。



油断禁物！インフルエンザ



現在、葛西中のインフルエンザ流行は止まっています。しかし、まだまだ心配です。次のような症状には十分注意してください。



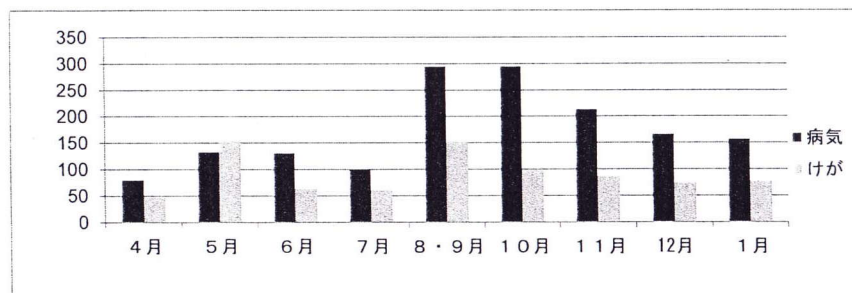
♥ 1月の保健室

1月9日～1月31日までの来室者数(のべ人数)

病気	157人
けが	77人
計	234人

葛西中では、1月16～19日に3年生1クラスがインフルエンザ様疾患による学級閉鎖を行いました。その後は、急速に発症が低下し、皆元気に登校しています。3年生の入試が近づいてきました。引き続き、学校全体で予防に努めましょう！

手洗い・うがい・咳エチケット・教室の換気



—2017年12月実施—

葛西中学校・健康アンケートの結果について

2月5日(月)全校朝礼で、保健委員会1年生が発表しました。委員会で結果を分析し、学校全体で、「規則正しい生活ができず、睡眠不足になっていると感じている人が多い」ことが分かりました。そして、その原因の一つに、スマホや携帯が大きく影響していました。



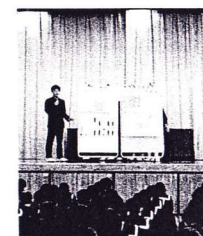
○葛西中全体で良かった項目

手洗いや歯みがきなど
「衛生的な生活」を心がけている



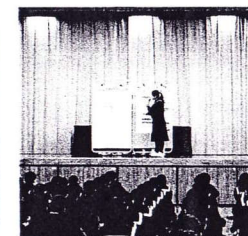
△健康課題となった項目

「規則正しい生活」ができず
睡眠不足になっている



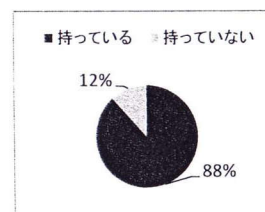
睡眠不足は心身の健康に影響！

病気への免疫力低下
頭痛やめまい
思考力、集中力の低下
イライラするなど

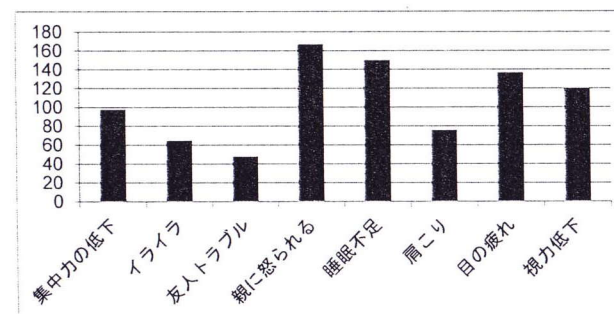


規則正しい生活ができない原因の一つ・・・

「スマホや携帯」葛西中の実態：スマホや携帯による心や体への影響



夜は早く寝る習慣を！



スマホや携帯の使いすぎは、心や体の健康に影響します。
注意してください！