

健やか駒女 だより

No.11



令和6年3月2日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

今学期も残りわずかとなりました。1年間過ごしてみていかがでしたか？今年度より、来年度はさらに勉強、部活などステップアップできるといいですね！最近、寒暖差が激しくなっていますので、体調に気を付けて過ごしていきましょう！

トピック1



規則正しい生活が大事！

春休みの過ごし方

リフレッシュしてね！



は

歯の治療は済んでいますか？
歯の治療以外にも、
眼科や耳鼻科など
春休み中に
治療しておきましょう



る

ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ
朝食もきちんと
摂りましょう



や

やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日をつくろう！



す

ストレスはたまっていま
せんか？休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう



み

身の回りを整理し
新年度快適な状態で
スタートできるようにし
ておきましょう



トピック2

日本スポーツ振興センターの災害給付金制度のお手続きはお済みですか？

申 請 は 2 年 以 内 に ！

学校の管理下（登下校、授業、休み時間、部活等）で
ケガをした場合に、医療機関を受診した場合は給付金が
支給されます。申請はケガをした日から2年以内に申請を
お願いします。
ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。



トピック3

イヤホン🎧ヘッドホン🎧使用上の注意⚠️

大音量・長時間は厳禁！

いつでも、どこでも聞けること
が、耳に負担をかけることにもつ
ながっています。
なるべく音量を
抑え、流しっぱ
なしは控えましょう



交通事故の一因に！

音楽をききながらの自転車運転
は交通事故の危険性が高まりま
す。周囲の自動車や
歩行者、さまざまな
危険を察知しずらく
なってしまいます。

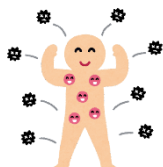


音漏れがトラブルの原因に

公共交通機関は多くの人を利用
します。音漏れは不快に感じら
れ、乗客同士のトラブルに発展
することもあります。
相手を思いやるこ
とが大事なマナー
です。



トピック4



保健室 1 年間のキロク



今年度1年間の保健室利用状況をまとめました。この1年間、健康に気を付けて生活できたでしょうか？
できたところは自分で自分をほめてあげましょう！逆にできなかったところは、来年できるように心がけて
生活しましょう。今年度も1年間、保健活動に協力していただきありがとうございました♪

今年度1年間の総利用者数

1960人

でした！

中学：668人
高校：1292人



その他での来室は290人でした！

内科

1070人

多かった症状

『頭痛』 372件

『腹痛』 203件

『気持ち悪い』 160件

外科

600人

多かったけが

『擦り傷』 96件

『打撲』 72件

『切り傷』 71件

※2023年4月～2024年2月末までの記録です

トピック5

春休み中にぜひ…

デジタルデトックスをしてみよう！

「デジタルデトックス」という言葉を聞いたことはありますか？

一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器から距離を置き、心と体にたまったストレスを和らげる方法です。

デジタル機器は生活の一部として必要不可欠ですが、必要以上に使用すると、頭痛や倦怠感など、体に様々な不調が訪れます。



★自分に合ったデトックス方法を探そう★

自然に思う存分触れ合えるキャンプは、暖かくなり始めた春に最適！



たまにはゆっくり読書も◎
雑誌や漫画でもOK！
気になる1冊を手にとってみよう



近所の桜並木をお散歩♪
春を感じよう



せっかくの春休み、時間を気にせずゆっくりできるいい機会です。
1日のうち数分・数時間でもデジタルデトックスをしてみるのはいかがでしょうか？