



令和8年3月13日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

少しずつ春の訪れを感じる3月になりました。9年生はもうすぐ卒業、7・8年生は次の学年へと進む準備の時期ですね。みなさんにとって、この1年はどんな1年でしたか。がんばったこと、思い通りにいなくて悔しかったこと、いろいろな出来事があったと思います。その1つ1つが心と体を成長させています！先日、「生き方あり方講話」で講師として来てくれたストロングボonzの岩田さんが、「とにかく睡眠が大事！」とおっしゃっていましたね。しっかり食べて、しっかり眠ることを大切にしていきましょう。

3月の保健目標： 健康生活を振り返ろう

保健室 の 利用者数

417 人

(R7年4月～R8年2月の累計)

保健室に来た人

多かった月 6 月 	少なかった月 12 月
------------------	--------------------

多かったケガ

1. 打撲
2. 鼻血
3. 捻挫

多かった症状

1. 頭痛
2. 気分不良
3. 腹痛

来室者は7年生が一番多く、年間をとおして、9年生の2.5倍の来室でした。

ケガの発生は、体育での突き指が一番多かったです。鼻血の処置で呼ばれることも多かったです。まずは落ち着いて、下を向いて小鼻を押さえてくださいね😊

9年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。みなさんとは1年間のつきあいでしたが、どんな学校行事でも、後輩をひっぱってくれている姿はとても頼もしかったです。これから新しい場所での生活が始まります。期待よりも不安が大きい人もいるかもしれませんが、でも、大丈夫！楽しいことも、たくさんたくさん待っています！みなさんのこれからの活躍を心から応援しています。

