

# ほけんだより



2021.3.11  
さいたま市立桜木中学校  
保健室

学年の締めくくりの月になりました。3年生は中学3年間の、そして義務教育の締めくくりの月でもありますね。このコロナ禍の1年で経験したすべてを糧として、4月から新しいステップを踏み出す準備をしましょう！



## 1年間の保健室の様子

(2021.2.28までの記録)



1年間の保健室  
来室者数  
のべ **429人**

具合が悪くて  
来室した人  
のべ **193人**

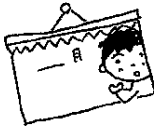


ケガをして  
来室した人  
のべ **236人**



1番来室が  
多かった学年  
**1年生 (のべ177人)**

1番来室が  
多かった月  
**7月**



1番来室が  
多かった曜日  
**水曜日**



1番来室が  
多かった症状  
**腹痛**



1番来室が  
多かったケガ  
**すり傷**



今年度も決まりを守って利用してくれてありがとう！

## 新学年に備えて!! 自分もメンテナンス

学年の締めくくりと共に、新学年へ向けての準備期間でもある3月。今のうちからだといもを整えて、新しい学年のスタートを迎えましょう！

### 受診・治療を済ませておこう!!



4月からまた新年度の健康診断がスタートします。9月~11月に行われた健康診断で、疾病通知をもらって、まだ受診している人は急いで受診を！

### 身のまわりの整理をしよう

部屋や机、学校のロッカーの中など、自分の身のまわりの片付けをして、いらぬ物は思い切って処分しましょう。すっきりした気分で、新学期を迎えられますよ！



### 持ち物の準備をしよう



足りないものや買い替えが必要なものはありますか？靴が小さくなっていないかの確認も。足に合っていない靴はケガにもつながります。

### リフレッシュできる時間を作ろう



春休みには自分の好きなことをしたり、休んだりして心の充電をしましょう。1年間頑張った自分をほめてあげてくださいね。

### 健康を守り、育てるのは自分自身

来月からの新学年に夢や希望をもって、ワクワクしている人も多いかと思いますが、学校生活も遊びも楽しむための土台となるのが「健康」です。健康は睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。健康を守り、育てるのは自分なのです。バランスをとって、大事に育ててあげてくださいね。



### 1年間ありがとう



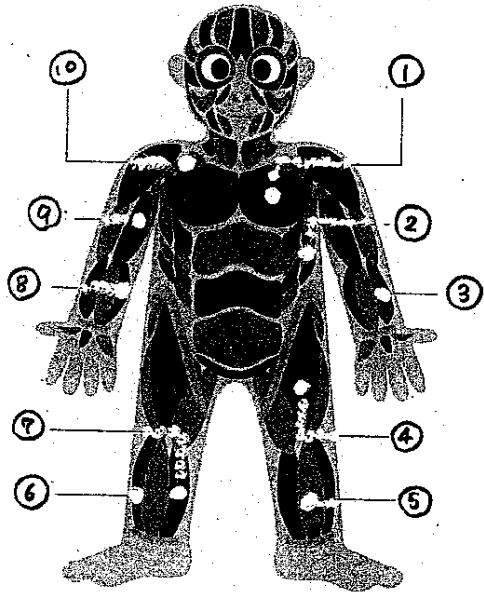
「ほけんだより」は毎月ちゃんと言っているんです。手書きのお手紙が少ないから目を引きますよね。など、生徒のみならず保護者の方に声をかけて頂き、それが「ほけんだより」を書くエネルギーになります。1年間読んで頂きありがとうございます！

# BODY

## からだのしくみを知ろう!

人間のからだは、たくさんの器官がすかかして動いています。今回は筋肉と骨について知みましょう。

### < 筋肉 >



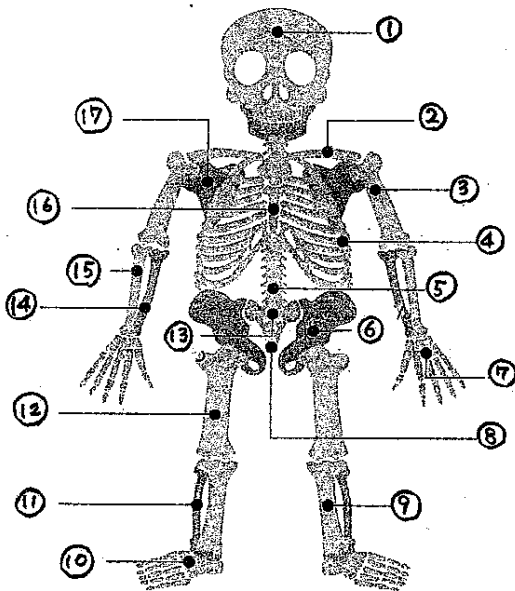
どの筋肉がどんな名前か。次から選んでみましょう。何個わかるかな?

- |         |          |
|---------|----------|
| A) 外腹斜筋 | B) 前脛骨筋  |
| C) 広頸筋  | D) 上腕二頭筋 |
| E) 伸筋   | F) セラキ筋  |
| G) 大胸筋  | H) 大腿四頭筋 |
| I) 長指伸筋 | J) 屈筋    |

筋肉の働きは、伸びたり縮んだりしてからだを動かすことです。筋肉は600以上もあり、笑ったり走ったりする時に使う骨格筋、胃や腸を動かす平滑筋、そして心臓を動かす心筋のつよつよに分けられます。見えるところも見えないところも、みんな筋肉が動かしているのです。

(答え) ①-G, ②-A, ③-E, ④-H, ⑤-B, ⑥-I, ⑦-F, ⑧-J, ⑨-D, ⑩-C

### < 骨 >



次に骨の名前を次から選んで当ててみましょう。17個のうち、いくつわかるかな?

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| A) 脛骨  | B) 手の骨 | C) 肋骨  |
| D) 鎖骨  | E) 頭蓋骨 | F) 脊椎  |
| G) 仙骨  | H) 胸骨  | I) 骨盤  |
| J) 肩甲骨 | K) 橈骨  | L) 足の骨 |
| M) 尺骨  | N) 尾骨  | O) 上腕骨 |
| P) 腓骨  | Q) 大腿骨 |        |

人の骨は長い骨、短い骨、平たい骨、曲がった骨など全部で206個あります。これらの骨がうまく組み合わさって、全身を支えているのです。

(答え)

- ①-E, ②-D, ③-O, ④-C  
 ⑤-F, ⑥-I, ⑦-B, ⑧-N  
 ⑨-A, ⑩-L, ⑪-P, ⑫-Q  
 ⑬-G, ⑭-M, ⑮-K, ⑯-H, ⑰-J

骨がなかったら、からだはグニャグニャしちやいますね。骨と骨のつなぎり部分である関節は、おおよそ100個あり、そのおかげでからだを曲げたり動かしたりできるのです。他にも骨は内臓を外の衝撃から守る働きもあります。筋肉や骨以外のしくみも調べてみるとおもしろいので興味のある人はぜひ調べて下さいね。