



3月号

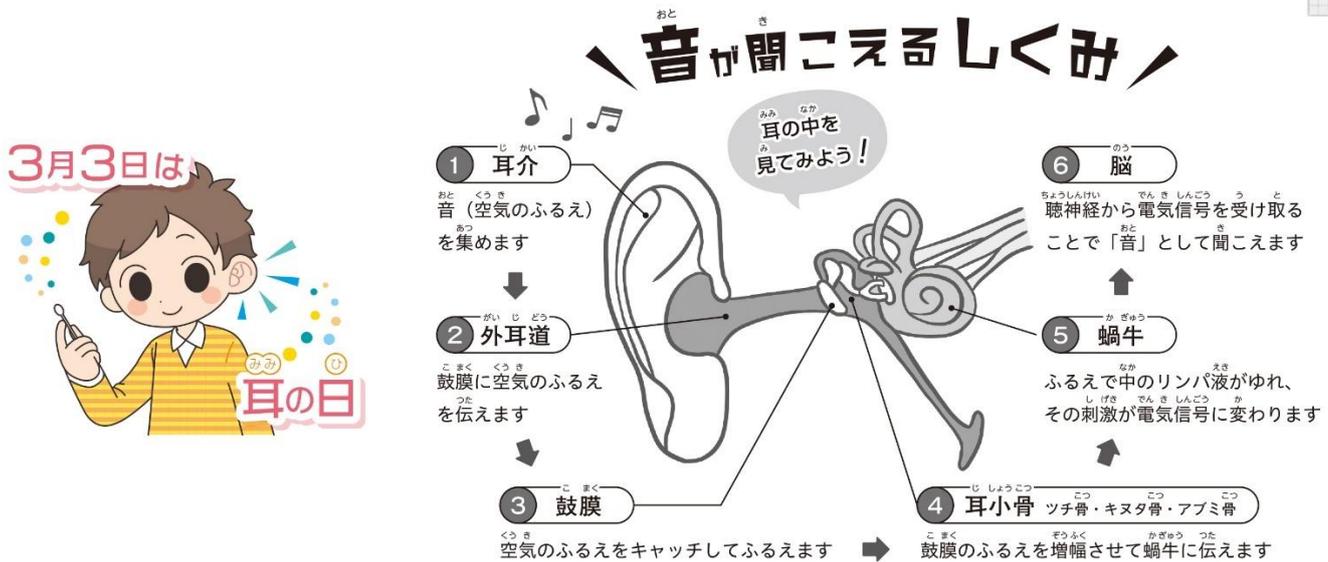
あおぞら

三寒四温の言葉のように、気温差がありながらも少しずつ春が近づいてきています。3年生は中学校卒業を目前に、新たなステージに立つ準備期間になりましたね。心身ともに万全の体制を作りましょう。

1・2年生は1年間のまとめの時期です。時間をうまく使って、生活リズムを整えましょう。毎日が元気で楽しく過ごせるベースになります。

3月3日は「耳の日」

～耳の「しくみ」と主な「はたらき」～



耳がイヤなこと、していないかな?

耳そうじを
たくさんする
イヤ

鼻を思いっきり
かむ
イヤ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く
イヤ

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

どうしてイヤなの?
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの?
鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかてね。

どうしてイヤなの?
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにしよう。

こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ? 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

保健室

1年間の記録



1年間の保健室来室状況について集計結果を出してみました。特に病気で来た人が多く、病気の中で最も多かった症状が「頭痛」です。次に「気分不良」でした。睡眠不足や朝食を食べていないなど生活リズムの乱れにより、体調不良を起こす生徒が多くいました。ケガの種類で一番多かったのは「打撲」でした。自分の健康・安全は自分でしか守れません。また、体は1つしかありません。自分の健康に興味を持ち、毎日頑張っている自分を褒め、来年度も健康に学校生活を送ることができるよう願っています。

★1年間の保健室を振り返ってみよう！

★1年間に保健室に来室した人数は？
1369人

★病気の種類は？

- 1位 頭痛
- 2位 気分不良
- 3位 腹痛

★病気で来室した人数は？
943人
★けがで来室した人数は？
305人
(その他の人数 相談等)

★けがの種類は？

- 1位 打撲
- 2位 擦過傷
- 3位 捻挫

※2月下旬までの集計です。

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」



3月9日は…サンキューの日「ありがとうを伝えよう」

体調不良やけがで来る人はもちろん、相談に来る人、保健委員さん、清掃担当さん、おしゃべりに来る人など…たくさんの生徒が保健室を利用しました。

一緒に悩んだり、たくさん笑ったり、今年も多くの出会いがあり、楽しい日々でした。みなさんからたくさんの元気をもらって過ごすことができました。ありがとうございました♪

3年生の皆さんはもう少して卒業です。1・2年生の皆さんは進級ですね。みなさんの心と体は大きく成長している時期です。自分の身体を大切に元気に過ごしていけるように願っています★

