

ほけんだより 3月

令和3年3月3日
浦安市立堀江中学校
保健室

暖かい日が少しずつ増えてきました。もうすぐ、3年生は卒業、1・2年生は進級です。堀中の保健目標は『自分の健康について関心をもち自己管理ができるようになろう!』です。この一年、自分の身体について関心を持って行動できましたか?自己管理をしていく上で大切なのは「食事・運動・睡眠」の生活習慣です。今年一年間の生活を振り返り、新しい年度に向けて良いスタートができるように、今から生活リズムを整えていきましょう。

みみからのおねがい

- 1 耳はとっても働き者。ラップみたいになっているところで集められた音は...
- 2 めいろみみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。
- 3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。
- 4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保っているからだよ。
- 5 おかあさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。
- 6 耳そうじ、奥までつこんだり、ツメで取るのはやめて。
- 7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。
- 8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの音が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
耳を大切にしようね

3月の保健目標

1年間の生活を振り返り、健康に過ごそう!



堀中 保健室の一年

(2月26日現在)

今年度、保健室利用件数は **1273** 件でした。

多かったケガは?	多かった体調不良は?
1 すり傷	1 頭痛
2 打撲	2 腹痛
3 ねんざ	3 気持ち悪い

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

来室者が多かったのは?	
一番多かった月	9月
一番多かった学年	2年

予想外に多かったのは、ささくでした。

●出席停止感染症発生件数 **49** 件●

つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだー」って、感じることはありませんか?

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつもあけていなくちゃいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちにことばがあるから。だからことばはやさしく、あったかいものにしたいですね。

次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。

withコロナのいまだからこそ。

春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう!

- Step 1** 受診・治療を済ませておこう
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。
- Step 2** 持ちものの準備をしよう
足りないものや買い替えが必要なものはありませんか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。
- Step 3** 身のまわりの整理をしよう
机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。
- Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

GOAL