

ほけんだより 3月

令和8年3月号
浦安市立浦安中学校
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。浦中の保健目標は『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

- 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...
- めいりみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。
- からだのバランスを保つことも、耳の役割。
- 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くれているからだよ。
- おかあさんのお腹の中にいたときから、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。
- 耳そうじ、奥までつっこんだり、ツメで取るのはやめて。
- 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。
- 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年間の健康生活の振り返りをしよう!



浦中 保健室の一年

(2月27日現在)

今年度、保健室利用件数は **958** 件でした。

多かったケガは?	多かった体調不良は?
1 打撲	1 頭痛
2 すり傷	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	5月
一番多かった学年	1年

予想外に多かったのは、骨折 でした。

●出席停止感染症発生件数 **331** 件●

一年間がんばりました!

この一年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり...。その一年も残りわずかです。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあったと思います。毎日たくさんの経験をし、がんばってきたことで、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。そして一年前より心も体もぐんと成長しているはず。一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と自分をほめてください。そして気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。次の学年での活躍を楽しみにしています。

1年間ありがとうございました

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すか? 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、いらない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。

不要品