

# ほけんだより 3月

中部中保健室

いよいよ令和6年度最後の月になりました。あと15日登校すると修了式です。笑顔で今年度を終わられるように、今一度気を引き締めて感染症対策や怪我予防を行いましょう。3年生は中学校生活も残り5日ですね。中学校3年間は自分らしく過ごせたでしょうか。これから先いろんなことがあると思いますが、どうか自分自身を大切にしてくださいね。皆さんの4月からの新生活が笑顔あふれる素敵な毎日になるよう願っています。



## しあわせの「見える化」



仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われていきます。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？



やりかたは簡単！ 今日いいことがあったなと思った日、手帳やカレ

ンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。どまされたと思って、一度試してみませんか。



## 【3月3日は耳の日🐵】

「耳の日」は、難聴と言語障害のある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められ制定されました。一般の人々が耳に関心を持ち、健康な耳をもっていることへ感謝し、耳を大切にしようという心がける日であるとも捉えられています。

耳は音を聞き分ける役割のほかに、体のバランスを保つための重要な働きもしています。耳に負担をかけないよう、イヤフォンを長時間付けない・使う際は適切な音量で、耳掃除は2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOK！耳を大切にしましょう🐵

## 耳垢にもやくわり？

- ・ 殺菌効果があり細菌などから守る
- ・ 脂肪分が外耳道を保護する
- ・ 苦味があり虫などの進入を防ぐ



## みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

## 【令和6年度中部中の保健室】



もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとして健康面の振り返りをしておきましょう。

この先、勉強や部活をがんばるにも、趣味を楽しむにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心身共に健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかりと休息をとる（寝る）、適度に運動する…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

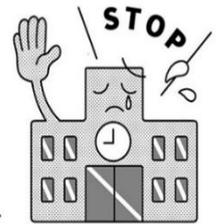
- 規則正しい生活を続けられた？
- ケガや病気の予防ができた？
- 適度な運動ができた？
- 好き嫌いなく食事ができた？



学校感染症による



出席停止者数



総数 **74** 人



そのうち…

インフルエンザ **33** 人

新型コロナ **36** 人



ケガの件数

**206** 件



病気の件数

**1326** 件



相談の件数

**264** 件

## 保健室の1年間

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり



歯科受診率

**25.85** %



眼科受診率

**27.38** %



1日の平均利用者数

**10.3** 人