

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校













保健室

令和4年3月1日 発行

早いもので今年度も残りわずかとなりました。3月は1年間のまとめと次の学年に向けて準備をする時期です。自分の生活を見直してみたり、1年間を振り返ってみましょう。4月からは新しい学年がスタートします。気持ち良いスタートが切れるように、あと1か月怪我や病気をしないように気をつけて過ごしましょう。

1年間の生活を振り返ってみよう

できたものには口の中にチェック✓を入れましょう。できなかったことは、新学期からできるように取り組んでみましょう。

夜遅くても11時までにはベッドに入った 	朝、気持ち良く起きることができた 	毎日朝ごはんをしっかり食べた 	こまめに身体を動かした 
身体をいつも清潔にしていた 	朝、夜の歯みがきをした 	外から帰ったら、うがい・手洗いをした 	ハンカチ・ティッシュを毎日持っていた 
大きな怪我や病気をしなかった 	おうちの人や友達とたくさん話することができた 	ストレスを上手に解消した 	スマホやゲームをする時間を決めて、使用した 

保健室1年の記録

保健室来室者

669 人



具合が悪くて来室した人

349 人



一番多かった症状 頭痛

怪我をして来室した人

273 人



一番多かった怪我 すり傷

春休みのうちに

自分をメンテナンスしよう

Step 1

受診・治療を済ませておこう

自分の身体のことでも気になることがある人や今年度の健康診断で受診勧告書もらった人は、早めに受診しましょう。



Step 2

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？体操服や靴が小さくなっていないか確認しましょう。



Step 3

身の回りの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分しましょう。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しましょう。1年間頑張った自分をほめよう。



3月3日は「耳の日」



音を聞いたり、身体のバランスをとったり1日中活躍している私たちの耳。普段から耳をいたわっていますか？



耳掃除をし過ぎない
月に1～2回でOK！



鼻は片方ずつ
静かにかむ



ヘッドホンやイヤホンの
音量は小さめに



人の耳元で大声を
出さない

～ 保護者の皆様へ ～

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。早退等の対応についてもお忙しい中、ご協力いただきましてありがとうございました。また、毎日の検温やマスクの着用などご家庭のご協力があり、保健活動も円滑に行うことができました。引き続き、毎日の健康観察や感染症対策をよろしくお願いいたします。