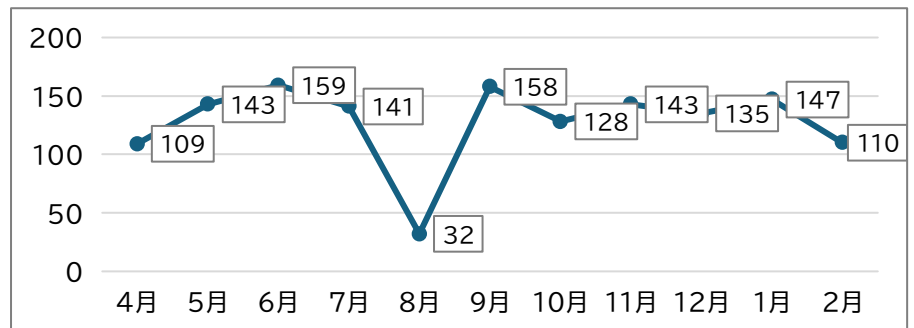


## 1年間、心も体も健康に過ごせましたか？

今年度最後の月になりました。4月に進級した頃と比べると、体も心も大きく成長したと思います。3月は一年間を振り返りながら準備を始める時期です。経験したことや感じたことを活かしながら、次にステージに進んでいきましょう。



### ● 1年間の保健室利用者数 1405件（4月～2月）



#### ● 来室理由（件数）

【病気】 748件  
【ケガ】 237件  
【相談】 348件  
【その他】 72件

#### ● 症状別来室理由 1、2位

【病気】 1位：頭痛 335件  
2位：気分不良 203件  
【ケガ】 1件：擦過傷 54件  
1位：打撲 40件

#### ● 来室者が多かった月

6月：159件  
9月：158件  
\*6月は病気、9月は相談での利用が他の月より多くみられました。



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

#### ! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

# 健康生活成績表!?

選んだ番号を□の中に書き  
合計で30点取ればあなたは  
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計  点

## 何でもよく食べたかな?

- ① 好ききらいがたくさんある
- ② 少しきらいなものがある
- ③ 何でもよく食べた

## 人との関わりは?

- ① つらいことが多かった
- ② ときどき悩むことがあった
- ③ いつも気持ちよく関わられた

## 食後の歯みがきができた?

- ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずみがけた

学校で

## ハンカチ・ティッシュ持てた?

- ① 忘れることが多かった
- ② かばんの中には入ってた
- ③ いつもきちんと持ち歩けた

## 外出後の手洗い・うがいは?

- ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずやった

## 爪は伸びていなかった?

- ① いつも伸びていた
- ② ときどき切り忘れた
- ③ いつもきれいに切っていた

手の平側から見て爪が見えたらアラト!

## 毎日の排便(うんち)は?

- ① いつもカチコロうんち
- ② ときどきバナナうんち
- ③ 毎日うんちを出した

## テレビ・ゲーム・パソコンは?

- ① 3時間くらいダラダラ続けた
- ② 1時間くらいは続けた
- ③ 30分ごとに目を休めた

## 朝の目覚めは?

- ① 起きるのがつらい、起こされた
- ② ときどき起きるのがつらかった
- ③ いつも気分よくスッキリ!

## 朝ごはん食べたかな?

- ① いつも食べない
- ② ときどき食べなかった
- ③ いつも食べた