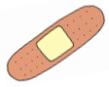




あっという間に、今年度も終わりを迎えようとしています。この1年、健康で楽しく過ごせましたか？
皆さん一人ひとり、この1年で何かできるようになったこと、成長したことがあるはずですよ。
1年を振り返って、「良い1年だったな」「良い学校生活だったな」と思える人がたくさんいると嬉しいです♪
4月からは、新たなスタートが待っています☆心も体も健康に過ごしましょう！



★ 1年間の保健室。利用状況 ★

4月～2月

● 学年別来室者数

【けが】	【病気】
1年：109名	1年：446名
2年：37名	2年：154名
3年：67名	3年：257名
合計：213名	合計：857名

● 多かった病気

- 1位：頭痛
- 2位：気分不良（吐き気）
- 3位：腹痛



● 多かったけが

- 1位：打撲
- 2位：すり傷
- 3位：切り傷



● 来室の多かった月

【病気】 5月 【けが】 11月・2月

● 来室の多かった曜日

【病気】 木曜日 【けが】 月曜日

【どんなことで多く保健室を利用しましたか？】

- *生活リズムの乱れからくる体調不良ではありませんか？
- *悪ふざけやうっかり等がケガの原因ではありませんか？

【ほとんど保健室を利用しなかった人へ】

- *体のことや健康のことで知りたいことはありませんか？
- *心配事や悩み事を一人でかかえていませんか？

体調不良やケガが多い人は、自分の生活習慣や行動をふり返ってみましょう。
心配事や悩み事がある人は、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。



1年間の健康生活をふり返ってみよう！



早寝・早起きできましたか？

毎日朝ご飯を食べましたか？

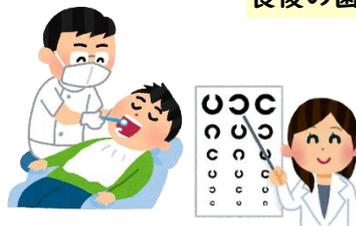


食後の歯みがきをしましたか？

こまめに手洗い・うがいをしましたか？



スマホやゲームの時間を決めていましたか？



治療や検査に行きましたか？



楽しく学校生活を送れましたか？

春休みの間に、自分メンテナンスをしよう！

『メンテナンス』とは、維持・管理・持続・保守する、“正常に保つ”という意味があります。4月になると、新しい学年に進級、進学とそれぞれ新しいステージが待っています☆気持ちよく新学期を迎えるために、春休みの間に身の回りを整えるなど『自分メンテナンス』をしてみませんか？



自分メンテ①★受診・治療を済ませておこう！

4月になると、すぐに健康診断が始まります。体調面で気になることがある人は、春休み中にお医者さんへ行ってみるのもいいですね。また、むし歯がある人、視力が低下している人も今のうちに、治療・検査に行きましょう！



自分メンテ②★新学期に向けて持ち物の準備をしよう！

足りない物や買い替えが必要なものはありますか？制服や体育着、靴のサイズが合っているかどうか確認しておきましょう！



自分メンテ③★身の回りを整理整頓しよう！

机や部屋を片付けて、いらない物は思い切って処分！身の回りも心もすっきりした気持ちで新学期を迎えましょう☆



自分メンテ④★心も体もリフレッシュしよう！

好きなことをしたり、ゆっくり休んだりして心と体を充電しましょう。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね♪



3月3日
みみの日



耳って大切！超重要な働きをしています！

♪ 音を聞く

耳の外側（外耳）で集められた音は、鼓膜を振動させて、耳小骨という場所で音の強さを調整し、耳の奥（内耳）に伝わります。振動は、内耳にある蝸牛という場所で電気信号に変え、脳に伝えることにより音として聞こえます。



♪ 体のバランスを保つ

体を回転させた時は、三半規管で回転方向を、体を傾けた時は、前庭で傾きの角度を感じ取り、その情報を脳に伝えています。そのため、私たちは体のバランスをうまくとることができるのです。

