ほけんだより　3月

那覇市立小禄中学校
令和３年３月２３日
発行：保健室（金城）

今年度は私達の日常生活が大きく変わった一年でしたね。先が見通しにくい中でも、毎日の生活の中に喜びや楽しみをみつけ、前向きに頑張っている皆さんの姿はとても頼もしくみえました。
この変化をチャンスととらえ、経験したことや感じたことが活かせるよう自分の中で整理して、次年度につなげていきましょう。**進級おめでとう！！**

1年間の保健室。利用状況

※5月21日～3月22日集計

●年間保健室利用者数　　１６３８件

【病　気】	【け　が】	【相　談】
１年：　３３６件	１年：１３７件	１年：　３２件
２年：　３９０件	２年：１４８件	２年：　４９件
３年：　３７３件	３年：　７５件	３年：　９８件
合計：１０９９件	合計：３６０件	合計：１７９件





●来室が多かった月
10月・11月

●来室が多かった曜日
金曜日

●来室理由１位
病気：頭痛（477人）
ケガ：打撲（90人）



耳のはたらきについて知ろう♪

３月３日は、耳の日。みなさんは、普段から耳を大事にしていますか？
ヘッドホンで大音量にして音楽を聴くのは危険なので注意しましょう。

『音を聞く』



『体のバランスを保つ』



那覇市立小中学校の感染レベルが3に引き上げになりました

（2021.3.19　那覇市教育委員会通知）

●朝晩の検温チェックや、石けん手洗い、マスク着用など、引き続き感染予防に努めましょう。
●現在使用している『健康観察シート』は春休み中も記入して、４月７日（水）始業式の日に忘れずに持参しましょう。

健康生活 成績!?

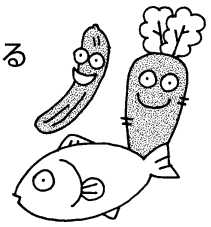
選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取れればあなたは
健康的！　さあ、何点とれるかな？

合計　　点



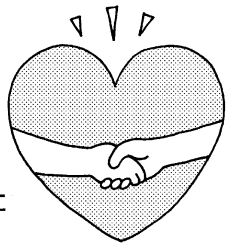
□ 何でもよく食べたかな？

❶好ききらいがたくさんある
❷少しきらいなものがある
❸何でもよく食べた



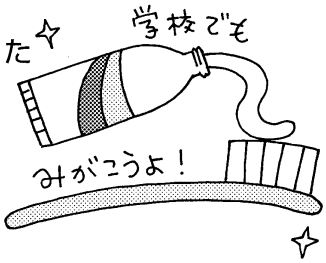
□ 人との関わりは？

❶つらいことが多かった
❷ときどき悩むことがあった
❸いつも気持ちよく関われた



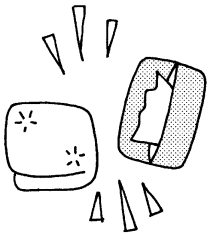
□ 食後の歯みがきができた？

❶いつもできなかった
❷ときどき忘れた
❸必ずみがけた



□ ハンカチ・ティッシュ持てた？

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



□ 外出後の手洗い・うがいは？

❶いつもできなかった
❷ときどき忘れた
❸必ずやった



□ 爪は伸びていなかった？

❶いつも伸びていた
❷ときどき切り忘れた
❸いつもきれいに切っていた



□ 毎日の排便（うんち）は？

❶いつもカチコロうんち
❷ときどきバナナうんち
❸毎日うんちを出した



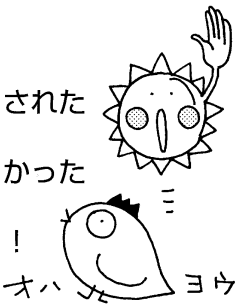
□ テレビ・ゲーム・パソコンは？

❶３時間くらいダラダラ続けた
❷１時間くらいは続けた
❸30分ごとに目を休めた



□ 朝の目覚めは？

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



□ 朝ごはん食べたかな？

❶いつも食べない
❷ときどき食べなかった
❸いつも食べた

