

1年間、心も体も元気に過ごせましたか？

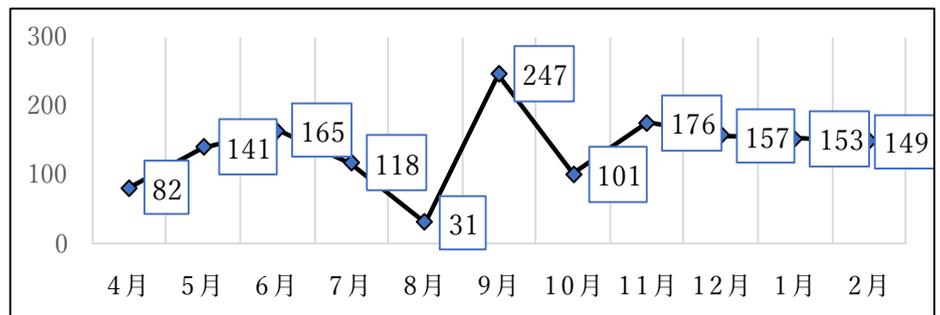
今年度は、感染症対策を行いながら様々な学校行事を開催することができました。皆さんの輝く笑顔がとても印象に残っています。これまで、コロナ禍で我慢したこともあったと思いますが、時代の変化をチャンスととらえ、経験したことや感じたことを活かしながら、次のステージに進んでいきましょう！

折れ線グラフでわかる

今年度の
保健室利用状況



● 1年間の保健室利用者数 1520件（4月～2月）



● 来室理由（件数）

【病気】 1,067件
【ケガ】 349件
【相談】 86件
【保健室登校・他】 18件

● 症状別来室理由 1、2位

【病気】 1位：頭痛 461件
2位：気分不良 382件
【ケガ】 1件：擦過傷 64件
1位：打撲 64件

● 来室が多かった月

9月：247件
11月：176件

*9月は運動会練習によるケガが多い月でした
11月は風邪症状による来室や、相談の件数が他の月より少し多くなっています。



予防しよう

3月3日は耳の日

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえないな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

保健室から・ありがとう



この1年もたくさんの生徒が保健室を利用しました。体調不良やけがで利用する人はもちろん、相談に来る人、身長・体重を測りに来る人、保健委員さん、その他たくさんの出会いがあり、悩みがあり、笑顔がありました。みなさんからたくさんの元気をもらって過ごす事ができました。ありがとう！

健康生活成績表!?

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



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
みがこうよ!

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

バツバツ
みたい?

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!

オハヨウ

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

いただきます