



家庭数配布

H30年3月1日

我孫子中学校・保健室

この冬はインフルエンザが猛威を振るいました。多くの生徒が体調を崩し、学級早退や学級閉鎖などの措置をとったりしました。しかし、2月に入ってからは少しずつ落ち着いてきて、予餞会や卒業式に向けて準備に取り組んでいる姿を見ることができます。

今年度も残すところ約3週間になりました。この一年間はどうか？4月からそれぞれの場所で気持ちを新たにスタートがきれるよう、年度の区切りであるこの季節に一年間の生活習慣やこころとからだの健康の振り返りをしてみましょう。

3年生のみなさん、みなさんの活躍を祈っています。卒業おめでとうございます！

綿棒で耳の入口を 軽くなでるだけでOK

かる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜



耳あかには殺菌・保湿効果もあるのですが、とりすぎはNGです。

3月3日は
耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

保健委員会

流行したインフルエンザも落ちついてきました。これから、予餞会や卒業式など、節目の行事がたくさんあります。そのため、しっかりと体調を整え、それらの行事に備えなければいけません。そして、1人1人責任感を持ち、しっかりとした気持ちで臨みましょう。また、三学期も残すところあとわずかなので健康のまとめをしましょう。



保健室の 1年間 (2/16現在)

ケガの件数
634 件

病気の件数
836 件

出席停止者数
336 人

1日平均利用者数
約 8 人

歯科受診率
22.4 %

視力受診率
42.8 %

☆出席停止者数のうちわけ☆

インフルエンザ	302名	感染性胃腸炎	3名	流行性耳下腺炎	1名
溶連菌感染症	25名	マイコプラズマ感染症	4名	流行性角結膜熱	1名

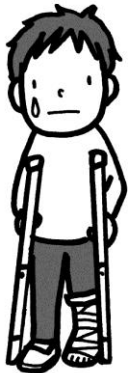
☆日本スポーツ振興センターへの申請件数：191件☆

頭部打撲	6件
顔のけが（目・鼻・歯など）	16件
骨折	22件
捻挫・つき指	40件
その他（打撲・肉離れ・すり傷など）	107件



申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



部活や学校でおきたけがは
受給券は使わないように
お願いします。

ふりかえろう1年間の健康

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p>	<p>快食・快便 だった</p>	<p>大きな病気や けがをしなかった</p>
<p>よく運動した</p>	<p>歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた</p>	<p>悩みや 不安は あまり なかった</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>スマホや インターネットに 依存しなかった</p>	<p>人に やさしく できた</p>