



家庭数配布

H31年3月1日
我孫子中学校

今年度も残すところ約3週間になりました。この1年間はどうでしたか？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れるよう、年度の区切りであるこの季節に1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、もうすぐ卒業ですね。みなさんの活躍を祈っています。

さん(み)がつみっか
3月3日
耳の日

1年に1回は「耳」のことを考えてみましょう



急に耳が聞こえない？ボーッとする？

とっばつせいなんちょう

それって**突発性難聴**かも！？

とにかく早く**耳鼻科**へGO!

原因は
大音量？
ウイルス？
神経マヒ？
ストレス？
諸説あり・・・
?????

知っているかな？

「耳」のことわざ

からだ 体のことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん耳についてのことわざもあります。それぞれどんな意味があるのか、知っていますか？ ①～④にあうものを、A～Dとむすんでみましょう。

- ①右の耳から左の耳 ・ A. 何を言っても話を聞こうとしないこと
- ②かべに耳あり、しょうじに目あり ・ B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③寝耳に水 ・ C. かくしごとやないしょ話はどこからともなくもれやすいということ
- ④馬の耳にねんぶつ ・ D. 突然の知らせやできごとにびっくりすること



答え：①…B、②…C、③…D、④…A

手洗い・うがい・ハンカチ・タオルを持ち歩く習慣は身につけていますか？感染症のピークは過ぎたように思われますが、まだまだ気を抜いてはいけません。一人一人が感染症に対する意識を高めて生活していきましょう。また、各教室で換気は行っているでしょうか。換気も感染症予防のうちのひとつです。休み時間にはドアや窓を開けて空気の入替えをするようにしましょう。

一年間、保健委員にご協力いただき、ありがとうございました。

保健室の 1年間 (2/15現在)

ケガの件数
615 件

病気の件数
548 件

出席停止者数
134 人

1日平均利用者数
約7 人

歯科受診率
30.2 %

視力受診率
41.7 %

☆出席停止者数のうちわけ☆

インフルエンザ	116名	感染性胃腸炎	5名	流行性耳下腺炎	1名
溶連菌感染症	7名	マイコプラズマ感染症	1名	その他	4名

☆日本スポーツ振興センターへの申請件数：151件☆

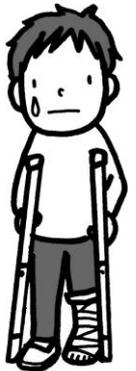
頭部打撲	12件
顔のけが（目・鼻・歯など）	25件
骨折	23件
捻挫・つき指	49件
その他（打撲・肉離れ・すり傷など）	78件



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。

はい →
いいえ →

はや はや
早ね早おきが
できた

スタート

けんこう
健康にすごせたか、
ねんかん せいかつ
1年間の生活をふり返ってみよう

す
好ききらいを
しなかった

そと もと
外から戻ったら、
てあら
手洗い・うがい
をした

こまめに
からだを
うご
動かした

じょうず
ストレスを上手に
かいしょう
解消した

テレビやゲームは
じかん
時間を決め、
まも
それを守った

けんこうき
とても健康的な
ねん
1年でしたね！

けんこう
まずまず健康な
せいかつ おく
生活が送れましたね

できそうなところから
か
変えていきましょう

いま せいかつぜんたい
今の生活全体を
みなお
見直してみましよう