

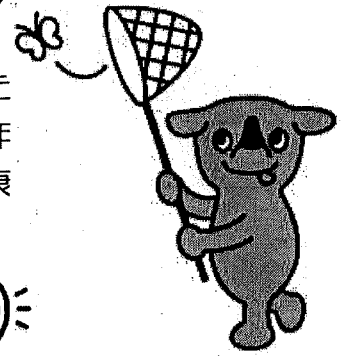
ほけんだより

3月

H26年3月
我孫子中学校
保健室



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。



👂 耳をいたわろう 👂

知ってる？ 耳のツボ

眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、**耳はずっと働き続けている器官**です。だからこそ、普段からいたわってあげてください！

<こんなことに注意!!>

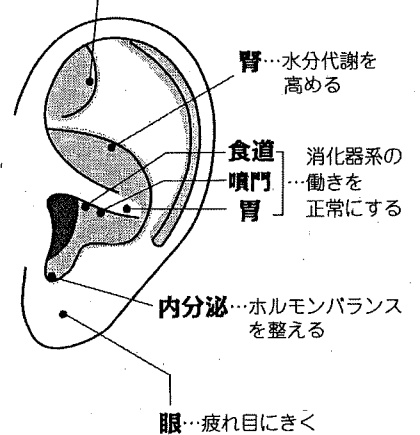
- ①ヘッドフォンからまれるほど大きな音
- ②友達の耳もとで大きな声を出す
- ③鼻をかむときに両方いっぺんにかむ

この3つは耳を傷める原因になります。また耳掃除のやりすぎにも注意が必要です。綿棒で耳の入り口付近をやさしくふき取るようにしましょう。

だめ！！



神門…精神を安定させる

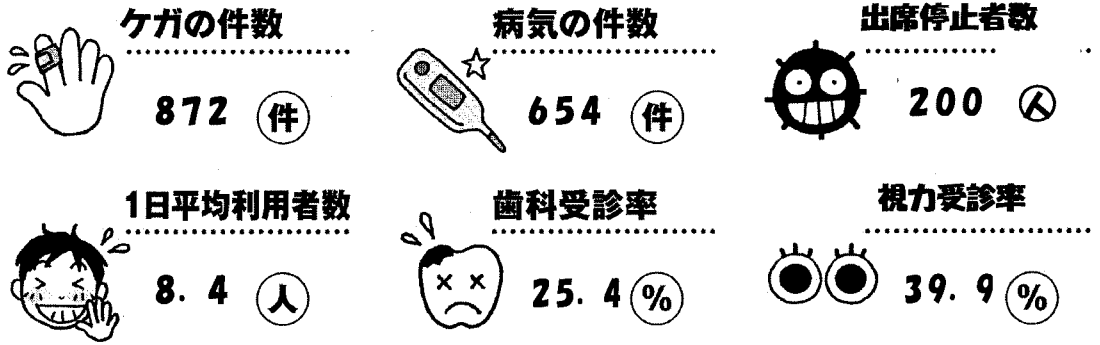


保健委員会から

いつも換気にご協力いただきありがとうございます。

換気を行ったことで欠席者が減ったという効果が出たのでこれからもご協力をお願いします。3学期も残りわずかとなりました。新年度に向けて、今のうちから体調管理をしっかり行ったり、バランスの摂れた生活を送ったりして元気に過ごせるようにしましょう。

保健室の 1年間 (2/21現在)



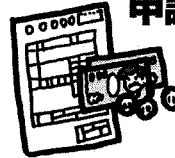
☆出席停止者数のうちわけ☆

インフルエンザ	179名	感染性胃腸炎	13名	おたふく	3名
溶連菌感染症	2名	マイコプラズマ感染症	1名	その他	2名

☆日本スポーツ振興センターへの申請件数：200件☆

頭部打撲	14件
顔のけが(目・鼻・歯など)	20件
骨折	38件
捻挫・つき指	69件
その他(打撲・肉離れ・すり傷など)	59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。



部活や学校で起きたけがは
受給券は使わないように
お願いします。

この1年間 気をつけて◯チェックしてみよう。 氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p>  <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p> 	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p> 
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p>  <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p> 	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> 