



H28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！



## 👂 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meler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。



## 保健委員より

現在行っている換気点検にご協力していただきありがとうございます。その結果昨年度の2学期から2月までのインフルエンザ数76人に対して今年は46人に減りました。寒い中でも換気や予防に努めてきた結果です。これからも換気や予防に努めていきたいと思います。

# 保健室の 1年間

(2/19現在)

ケガの件数  
817 件



病気の件数  
527 件



出席停止者数



94 人

1日平均利用者数  
7.7 人



歯科受診率  
39.1 %



視力受診率



41.1 %

## ☆出席停止者数のうちわけ☆

インフルエンザ	70名	感染性胃腸炎	10名	咽頭結膜熱	1名
溶連菌感染症	4名	マイコプラズマ感染症	6名	その他	3名

## ☆日本スポーツ振興センターへの申請件数：124件☆

頭部打撲	5件
顔のけが（目・鼻・歯など）	13件
骨折	18件
捻挫・つき指	49件
その他（打撲・肉離れ・すり傷など）	39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



## 心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。  
生活できましたか？

<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> <p>WAHAHA</p>