

令和6年3月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。

## 令和5年度 保健室のまとめ (令和6年3月4日現在)

### 保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は **1169** 人でした。

#### 多かったケガは？

- 1 擦り傷 **131** 人
- 2 打撲 **111** 人
- 3 捻挫・突き指 **86** 人

けが合計 **473**人

#### 多かった体調不良は？

- 1 頭痛 **213** 人
- 2 吐き気 **141** 人
- 3 腹痛 **125** 人

体調不良合計 **593**人

他に、話をしたり、健康の相談に来たりする人もいました。 **103**人

#### 来室者が多かったのは？

- 一番多かった月 **9月**
- 一番多かった曜日 **木曜日**

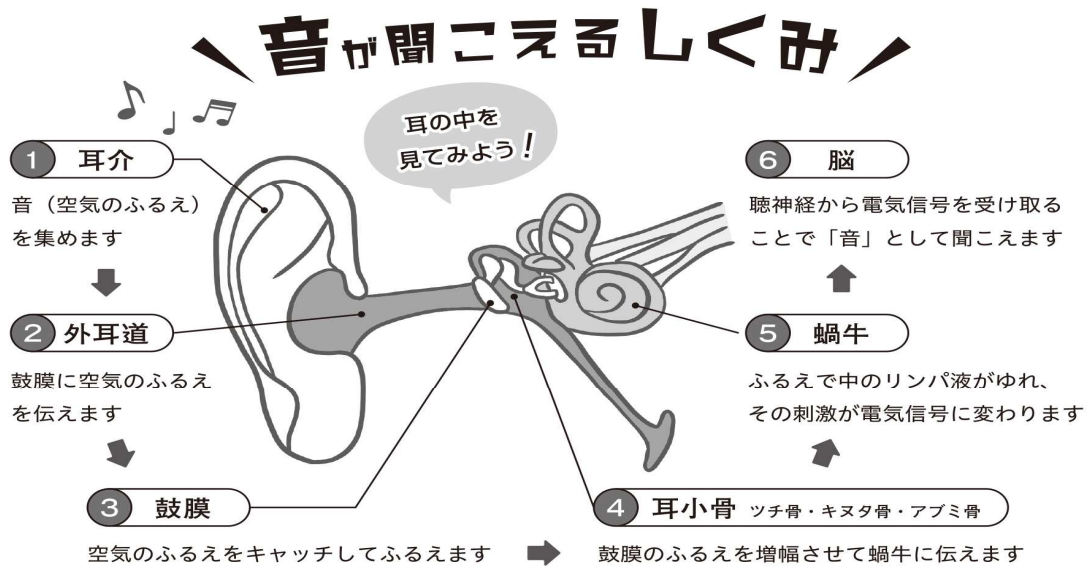


1年間マナーよく利用してくれてありがとう!

### 春休みを利用して、医療機関を受診しましょう!

1学期の健康診断の結果、受診の必要がある人に受診勧告書を配付しています。まだ受診が済んでいない人は、時間のある春休みを利用して受診しましょう。おうちの方と相談してみてください。早く治療した方が、痛みも治療の時間も少なくて済みます。

# 耳の仕組みを知ろう！ 3月3日は『耳の日』



## イヤホン難聴に注意！

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### \*イヤホンの使い方\*

- ・まわりの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする。



## 3年生保護者の皆様へ 保健関係書類を返却します

この度は、お子様のご卒業おめでとうございます。3月7日（木）に保健関係書類の返却を行います。返却後は、ご自宅での管理をお願いいたします。下記2点を返却いたしますので、ご確認ください。

**返却する書類** : **健康の記録** **食物アレルギー実態調査票**

## 3年生のみなさんへ

3年間の中学校生活を終え、ついに卒業を迎えます。みなさんにとって中学校で過ごした3年間はどのようなものだったのでしょうか。楽しいことだけでなく、辛いことや悲しいこともたくさんあったと思います。中学校での経験は、これからの将来に必ず役立ちます。中学校での思い出を胸に、それぞれの未来に羽ばたいていってください。

充実した人生の土台は健康です。しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり運動しましょう！応援しています！

**卒業おめでとう！**