

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.11

令和6年3月

港区立青山中学校

保健室

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡るようすを「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物です。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。



「できた!」と思うものに

❖ 3月の健康目標「1年間の健康を振り返ろう」

〇をつけてね



早寝・早起きができた

朝はカーテンを開け、日光を浴びましょう。寝る1時間前に湯船にゆっくり浸かるとよく寝られますよ。



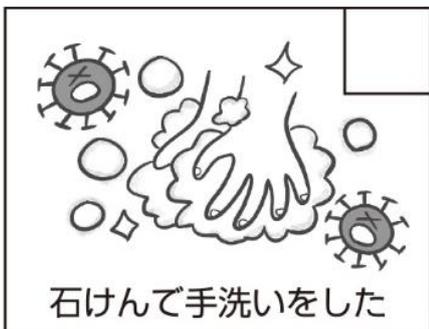
毎日朝ごはんを食べた

午前中の授業を集中するためには朝ごはんが必要です。しっかり食べて登校しましょう。



食後に歯みがきをした

新年度には歯科検診があります。むし歯や歯周病など気になる人は早めに治療をしましょう。



石けんで手洗いをした

手洗いは感染症対策の基本です。せきエチケットなど、人に風邪を移さない感染症対策も忘れずに。



元気に体を動かした

運動部などよくスポーツをする人はオーバートレーニングにならないように気を付けましょう。



友だちと仲よくした

「体」だけではなく「心」の健康も大切です。来年度もみんなが笑顔で過ごせますように!

1年間の記録

保健室の
利用者数

636人

でした



ケガで来た人

346人

一番多かったケガ

切り傷



体調が悪くて来た人

269人

一番多かった症状

頭痛

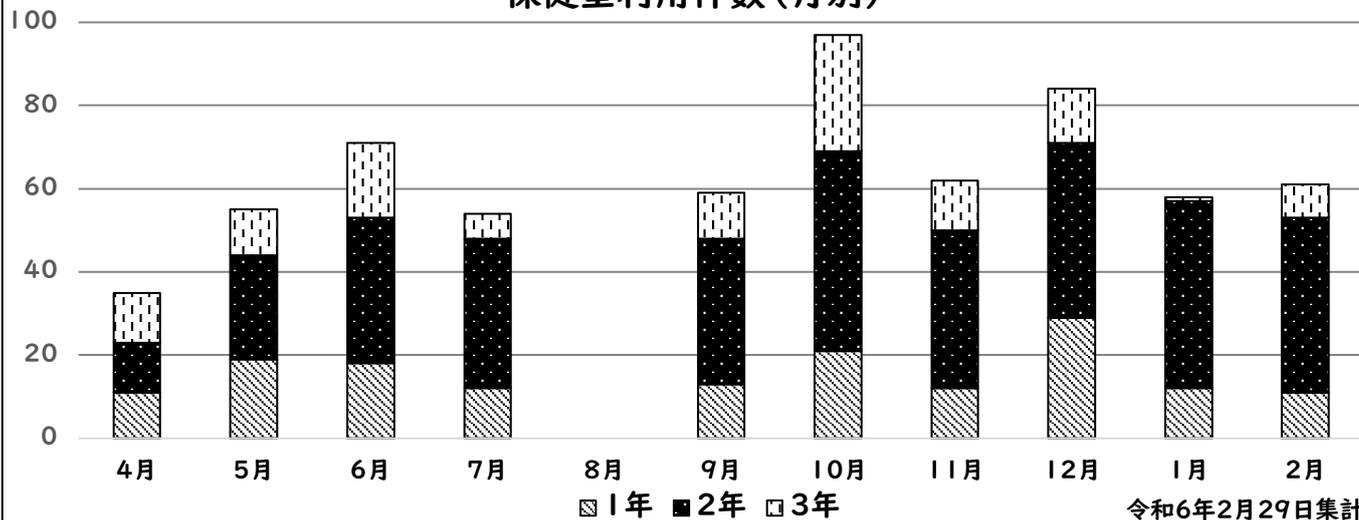


2月末までの保健室の利用状況をまとめました。

今年は救急車を要請するケガが2件ありました。健康に生活できるよう、ケガや病気に気を付けましょう。

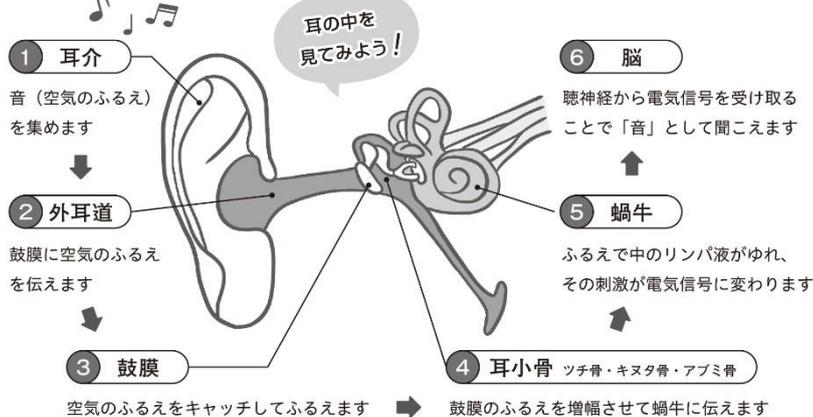
※その他(相談など)…21人

保健室利用件数(月別)



3月3日は耳の日

音が聞こえるしくみ



耳が痛い、聞こえづらい、耳が詰まった感じがする、耳鳴りがする・・・など、耳に異常を感じたら早めに病院に行きましょう。



新年度にむけて

新しい生活がスタートすると同時に気持ちを新たに持ち物の見直しをしましょう。制服や上履きのサイズ感、筆箱の中身や通学カバンの中身…身の回りを整えて新学期を迎えられるといいですね。

新生活に向けて
生活リズムを整えよう

