

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.11

令和7年3月

港区立青山中学校
保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」です。心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、直接気持ちを伝えられるといいですね。



❁ 3月の健康目標「1年の健康を振り返ろう」



✓ 好き嫌いをせずに食べる
先日行った食育アンケートでは【給食を残さず食べる】と答えた人は75%でした。100%になるといいですね。苦手な食べ物も一口はチャレンジしましょう。



✓ 早寝早起き
8時25分のチャイムが鳴る前に着席することはできていましたか？朝の登校時間を逆算して起きる時間と寝る時間を決めましょう。



✓ 手を洗う
トイレに行った後、ご飯を食べる前など手洗いはできていましたか？石けんを使うことはもちろん、最後にハンカチで手を拭くところまで忘れずに。



✓ 友達と仲良くする
友達とのトラブルはありませんでしたか？SNS 上でのやり取りは、相手の様子が目で見えないからこそ思いやりが大切です。友達と仲良く、楽しく生活ができるようにしましょう。

1年間の生活を振り返ろう



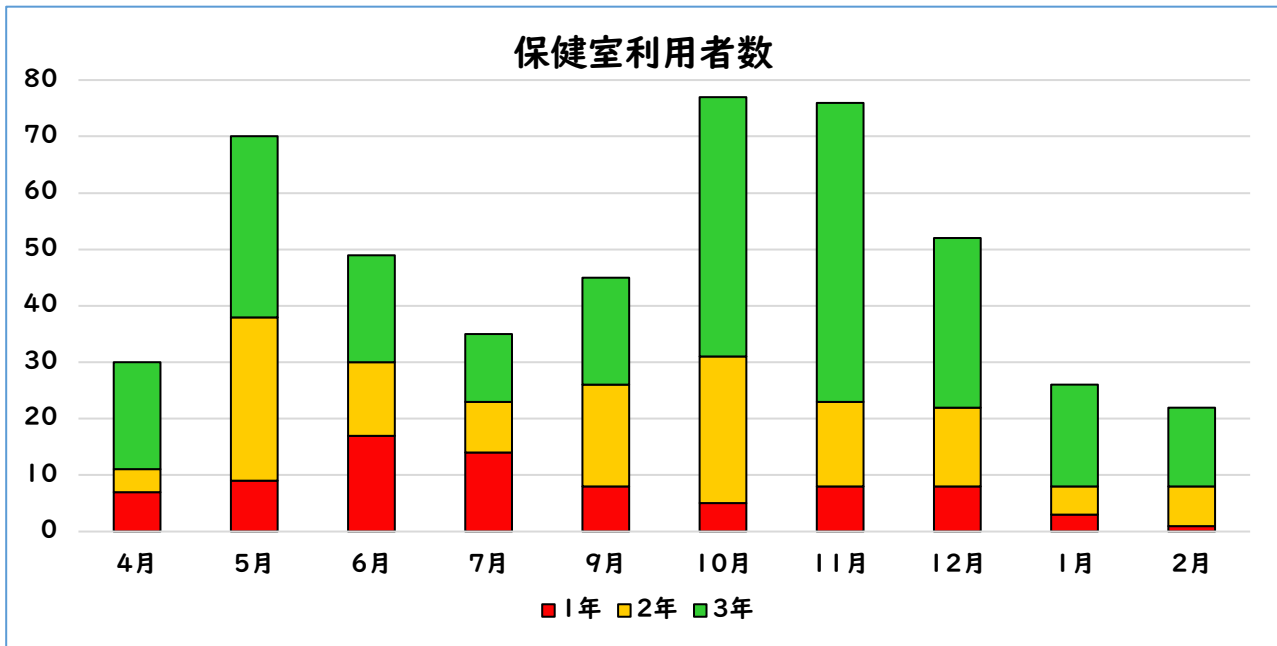
保健室の1年

保健室の
利用者数
482人

ケガで
来た人数
287人

体調が悪くて
来た人数
179人

一番多かったケガは切り傷、一番多かった症状は頭痛でした。ケガや体調不良以外にも相談などで保健室を利用した人がいます。今回の人数は4月1日から2月28日までの集計結果です。



耳垢(じこう)には、虫の進入を防ぐ役割があります。耳垢は自然と耳の外へ出ていくので耳掃除はこまめに行う必要はありません。耳掃除のやりすぎは耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因になります。

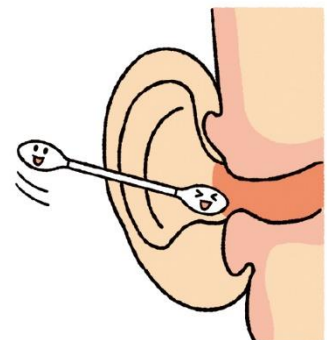
やりすぎ注意! 耳そうじ



2~3週間に1回くらい



座って行う



入口あたりを優しくこする