

ほけんだより 3月

令6年3月10日(月)
足立区立入谷中学校
保健室

こんにちは。保健室の大川です。
もう3月。春は出会いと別れの季節ですね。やり残したことはないでしょうか？私が入谷に来てから4カ月が経ちます。優しい先生と明るいみなさんに囲まれて、あっという間でした。ありがとうございました。進級、進学しても頑張ってください！



【3月の保健目標】

- ・耳の健康について考えよう
- ・1年間の健康を振り帰ろう

3月3日は耳の日でした

今月の保健目標は2つです。耳掃除はしていますか？来年度も新2年生は耳鼻科健診があります。イヤホンやヘッドホンの音は大きくないですか？長時間聞いていませんか？あまりつけない方が望ましいです。耳は一度聞こえなくなったら戻りません。大切にしましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？睡眠や食事など普段の基本的な生活が健康への一番の近道です！



保健室の1年間

保健室の利用者数
197人
でした

5月は運動会がありました。

来た人が多かった月
5月
35人

昨年度は342人でした。大幅減！

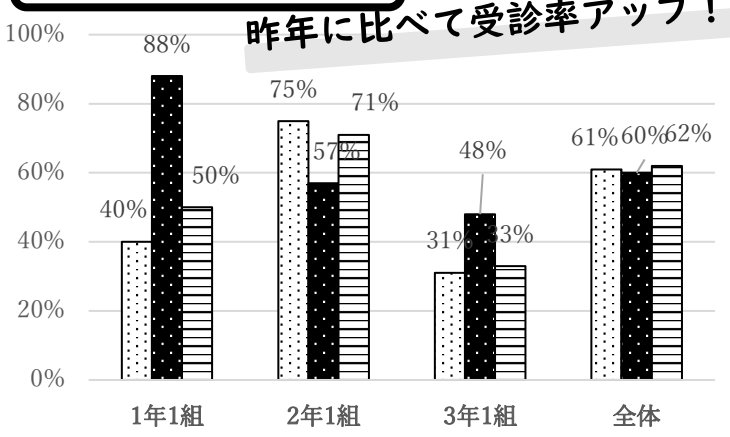
ケガで来た人
59人
一番多かったケガ
すり傷

体調が悪くて来た人
138人
一番多かった症状
頭痛

頭痛47人。
腹痛44人でした。頭痛は生活の乱れが原因のことが多かったです。

捻挫と打撲も多かったです

健診の受診状況



春の健康診断で治療が必要と言われた生徒のうち、治療を行った生徒(受診報告書と受診状況調査で報告済の生徒)の割合です。昨年度に比べて、治療済みの生徒が増えましたが、4割の人が治療を終えていません。新学期が始まる前に医療機関に行き、健康的な体で新学期を迎えましょう。



あいがとうの効果

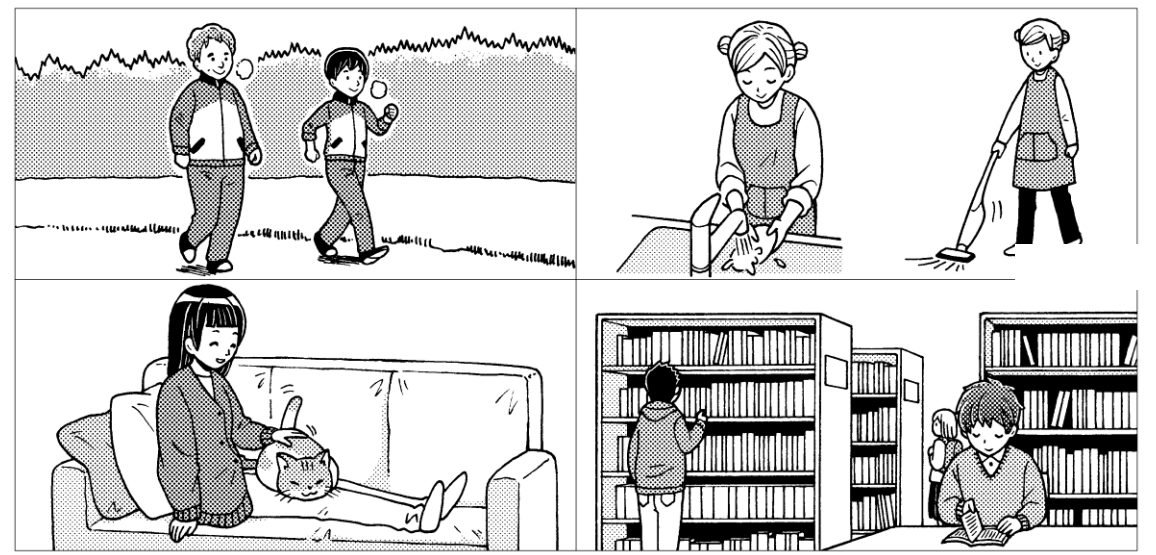
「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



春休みは オフラインの生活も充実させよう



スマートフォンやタブレットなどの長時間利用は、視力低下、運動不足、睡眠不足の原因となります。春休みを利用して、運動や読書などの“オフライン”で過ごす時間を少しずつ増やしてみませんか？

©少年写真新聞社2025

〈保護者の方へ〉

1年間の学校保健活動へのご協力、ご理解誠にありがとうございました。中学生は成長期真っ只中。この1年間で心も体も大きな変化があったと思います。また、4月から各健診が始まります。未受診の項目がある場合は、春休みなどに医療機関への受診をお願いいたします。