

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
文京区立文林中学校
保健室

風は冷たいですが、少しずつ暖かい陽気の日が増えてきましたね。この時期はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってくることがあります。天気予報をこまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調を崩さないためのポイントです。

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。



3月の保健目標：1年間の健康生活を振り返ろう。



1年間の保健室利用状況とふりかえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校でのけがや病気／不調、悩み相談などでどのくらいの人が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気／不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。



○	けが…	180	人
○	病気／不調…	192	人
○	相談（心の悩み）…	10	人
○	その他…	0	人
○	最も多かったけが…	〔 打撲 〕	
○	最もかった病気／不調…	〔 腹痛 〕	
○	※2月26日最終集計		



この1年間で、何かしらの病気や怪我があった人も少なからず、いることでしょう。これから迎える新年度、病気や怪我を予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いうがいができていなかった」「疲れていた」など病気や怪我をした理由を改めて考えてみて下さい。

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いたと思いますが、長時間の使用はとても危険です!

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいとされています。

大切なのは、予防! ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。



～保健室より～



定期健康診断で「学校への連絡票」を提出した割合

- 視力検診 52, 3%
- 内科検診 100%
- 眼科検診 100%
- 耳鼻科検診 56%
- 歯科検診 62, 7%

「学校への連絡票」をまだ学校に提出できていない人は、受診・治療をし、学校へ提出しましょう。自分の体を大切に、心身ともに気持ちよく学校生活をスタートできるようにしましょう!

保護者の皆様へ

今年度も学校保健活動についてのご理解・ご協力ありがとうございました。保護者の皆様のご協力のおかげで、感染症の大きな拡大なく過ごすことができました。今後もお子様の安心・安全のために、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

新しい道へ

～これからのために

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。これからのために大切なことを、保健室からお伝えしたいと思います。

- 生活リズムをくずさずに。早寝早起き、3度の食事、適度な運動、規則的な排便…基本ですね!
- けが・病気の治療は早めに。春休みは治療のチャンスです。新生活が始まる前に受診を。
- 心身ともにリラックスを。充実していても疲れはたまりません。時には肩の力を抜いて。

