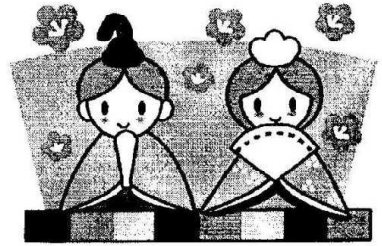


保健だより



H24. 3. 2 物部中学校 保健室 (No.15)

先日も雪が降り、なかなか暖かくはなってくれません。早いもので今年もスタートして2ヵ月があつという間に過ぎてしまいました。3月は1年のしめくくりの月です。いよいよ3年生は来週、受験と卒業式があります。体調を整えて万全の体調でのぞめるようにしましょう。

1年を振り返ってみましょう

この1年間
♡の心身の健康に **気をつけて〇×チェックしてみよう。**生活できましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と...コミュニケーションがうまくとれた</p>

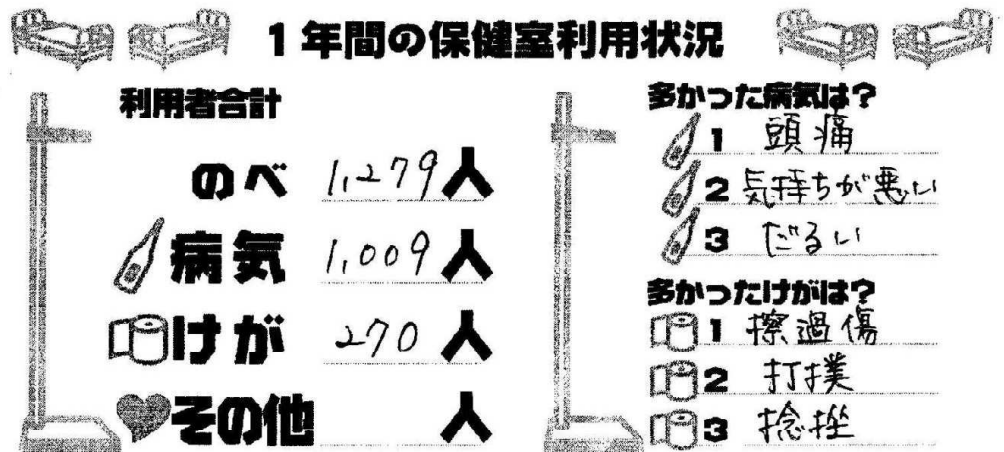
みなさんにとって、今年度はどのような一年だったでしょうか。

1年生は中学校に入学、2年生は一つ先輩になり、3年生にとっては中学校生活最後の年でした。さまざまな思いを胸に一年がスタートしたと思います。いろいろ振り返る中で、少し自分の心身の健康についても振り返ってみましょう。

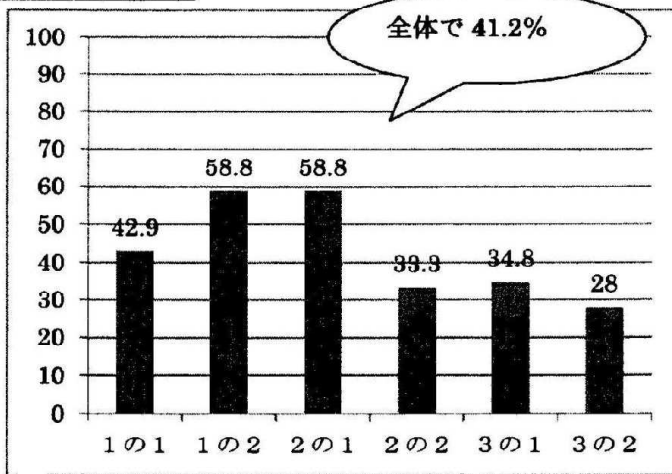
今年度の保健室の様子です

☆保健室の利用状況

今年の保健室利用状況です。症状としては頭痛を訴えての来室が一番多く、けがでは擦り傷での来室が一番多かったです。
3月1日現在



☆歯科の治療状況



今年度一年を通して、むし歯の治療率向上を目指してということに取り組んできました。その結果、保護者の方々にもご理解いただき、なんと昨年度に比べて、全体で **14.1%** 向上しました。まだまだ低い値ですが、向上できたことは成果だったと思っています。歯は一生使うものです。ぜひむし歯がある人は春休み等利用してみてもらってきましょう！！



3月3日は耳の日 * 普段から... 耳をいたわっていますか?

定期的に耳そうじをしよう。
 アメ耳の人は週1回、 耳の入口付近を
 コナ耳の人は やさしくなぞる
 2週間に ようにすれば十分。
 1回を 奥まで
 目安に。 やりすぎない!

ヘッドホン難聴に注意しよう。
 大音量で
 聴き続けると、
 神経が鈍って
 音が聞こえ
 づらくなるよ!

◎耳にまつわることわざ◎

- 耳にタコができる・・・何度も同じことを聞かされて、うんざりすること。生き物のタコのことではなく、皮ふにできるタコのこと。
- 寝耳に水・・・突然のできごとにおどろくこと。
- 壁に耳あり、障子に目あり・・・話はどこで誰が聞いているか分からないということ。隠し事はどこからもれるか分からないということ。
- 馬の耳に念仏・・・他人の意見を全然聞かないので、何を言ってもムダなこと。

全学年のみなさんへ・・・

あなたは決して一人ぼっちではありません。あなたのまわりにはいつも、あなたの味方になってくれる人が必ずいます。でも、心や体が疲れたとき、友だちとけんかをしてしまった後、まわりの人との関係がうまくいかず落ち込んでしまったときなどは、つい自分が一人ぼっちに思えたり、自分の味方はいないんだと考えてしまいがちです。そんなときは心のピンチです。

心がピンチになったとき・・・

一番いいのは、だれかに話すことです。心配なこと、不安なこと、自分の考えや気持ちを話すことで、気持ちが楽になるものです。相談する人は誰でもかまいません。話すことは決して恥ずかしいことではありません。自分を振り返ることのできる、よい時間なのです。自分を大切にしながら、だれかとゆっくり考えてみましょう。