

保健だより

R8年3月
大田原市立
金田北中学校
養護教諭 臼井



2月に感染症が流行し、学年・学級閉鎖が続きました。生徒に原因を考えてもらうと、『うがいをしていない』『友達同士くっついている』という意見が多く、自分たちを振り返ることができ、素晴らしいと思いました。今後はこうした点も意識して指導していきます。

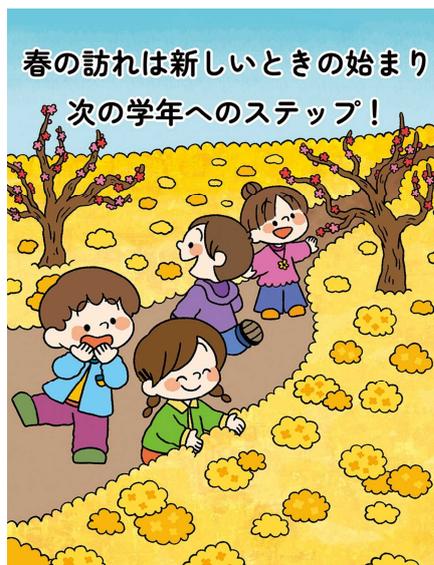
3年生は最後の保健だよりになります。これまで読んでくださり、ありがとうございます！これからのみなさんの人生、健康で素敵なものになりますよう、祈っています。

3月3日は耳の日です★

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らずしらずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとされる。



まちがい探しに挑戦!

7つのちがいを探しましょう!!答えは、保健室前廊下に掲示してあります(^ ^)



スポーツ振興センター未提出はありませんか？

学校でのケガ(体育や部活動、登下校等)で、窓口支払いが合計1,500円以上になる場合、日本スポーツ振興センター対象になります。こども医療で支払わずに、“現金払い”をお願いします。給付を受ける権利には時効があり、その給付事由が生じた日から2年間行わないと消滅してしまいます。お早めに御提出ください。

あなたの健康の通知表

よくできた…5点　できた…3点　できなかった…1点

項目		観 点	点数
食事	1	朝ごはんを毎日食べることができた	
	2	好き嫌いせずにバランス良く食べることができた	
運動	3	運動や手伝いなどをして毎日体を動かすことができた	
睡眠	4	朝、スッキリ起きることができた	
	5	学校を出る1時間前には起きることができた	
	6	休日は平日と比べて起床時刻の差が2時間以内だった	
	7	夜は10時30分、遅くても11時には眠ることができた	
排便	8	週3日以上排便があった	
衛生	9	食後、歯みがきをすることができた	
	10	毎日、ハンカチ・ティッシュを持ち歩くことができた	
	11	爪はいつも短くすることができた	
メディア テレビ ゲーム スマートフォン タブレット	12	家庭でメディアを使用するルールを決めることができた	
	13	目を十分に離しながら使用することができた	
	14	こまめに休憩をしながら使用することができた	
感染症 対策	15	外出後などこまめに手洗い・うがいをすることができた	
	16	適切な衣服の調節をして過ごすことができた	
心	17	「ありがとう」をたくさん言うことができた	
	18	ストレスを自分なりに上手に解消することができた	
安全	19	防犯ブザーやクリップライトを正しく付けることができた	
治療	20	病気や健康診断の結果、病院に治療しに行くことができた	
合 計			点 / 100点

★昨年度よりも健康に過ごせることができましたか？2・3年生は昨年度より高い点数になりましたか？できなかったところは、できるように工夫をして健康・安全に過ごせると良いですね！