

ほけんだより

南中学校のみなさん

1年間ありがとうございました

4月からの新しい1年が

笑顔いっぱいの

年になりますように…

卒業、進級の時期が迫ってきました。別れは寂しいですが、4月からは新たな環境で、新しい出会いもあります。1年をふり返って「もっとこうしておけばよかった…」と感じている人はどのくらいいるでしょうか？少しでもその後悔を少なくするために「準備とふり返り」を大切にしてほしいと思います。

4月まであと1か月です。身の回りの整理や自分の健康状態を整え、一人一人がよいスタートを切れますように♪

これからも保健室からみなさんのことを応援しています♪

3月保健目標

健康な生活について振り返ろう

4月から新生活が始まります。心も体も慣れない環境や人間関係に疲れやすくなります。よりよいスタートがきれるように今から生活を見直しておいてくださいね。



早起き！

太陽の光をあびる



栄養のとれた
ご飯！

ビタミン不足に注意



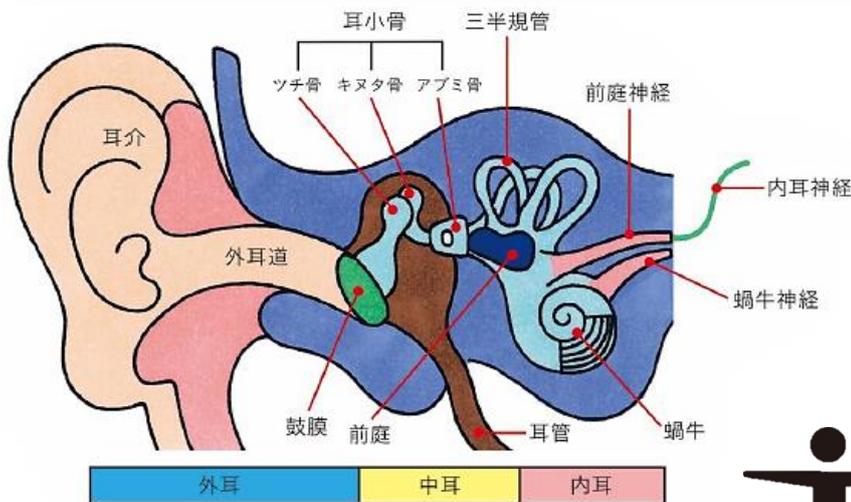
睡眠！

疲れをためないように



3月3日は耳の日

～ 耳の“しくみ”と主な“はたらき”～



耳のはたらき① 音を聞く

空気のふるえを外に出ている「耳介」でとらえ、「外耳」「中耳」「内耳」を通して脳に伝わることで「音が聞こえた」とわかります。

耳のはたらき② 体のバランスをとる

耳の奥にある「前庭」「三半規管」で体が回ったり、斜めに傾いたりしたことを感じ取ります。その情報に合わせて手や足を動かし、バランスをとっています。



+α情報!

耳と鼻はつながっている・・・!



みなさんが耳や鼻の病気になったとき、診てもらうお医者さんは「耳鼻科」の先生ですね。つながっている耳と鼻は、同じお医者さんが診てくれます♪

保健室利用状況 (2月29日現在)



南中学校の保健室には、毎日来室者がいます。1年間の保健室来室の様子をお伝えします！

今年度の保健室利用状況



保健室を利用した人
1739人



けがをして来室した人
355人

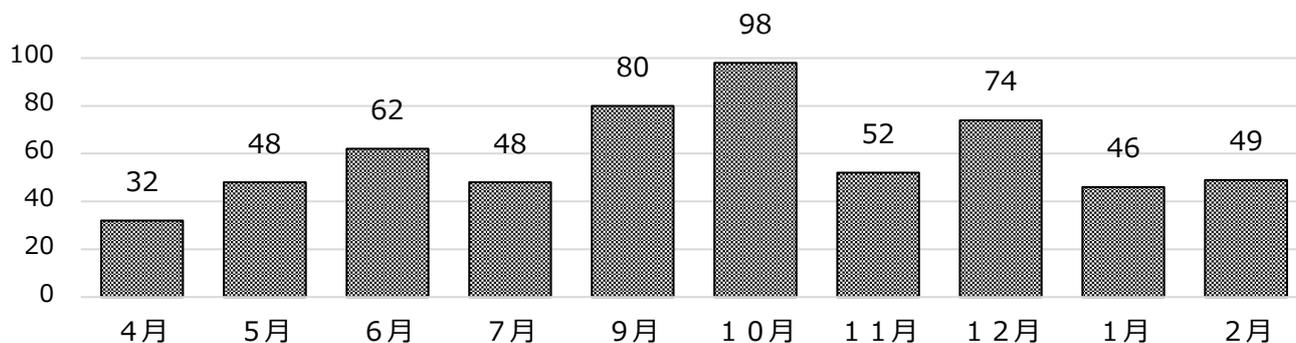


具合が悪くて来室した人
589人

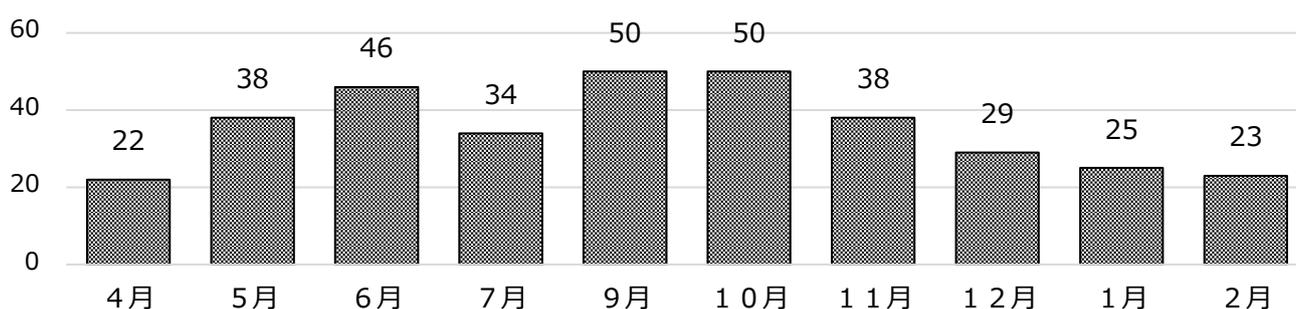


来室が一番多かった月
10月

具合が悪くて来室した人数 (人)



けがをして来室した人数 (人)



みなさんはこの1年、どのように過ごしましたか？保健室では、2023年4月～2024年2月の間に、延べ1739人の利用がありました。健康面についても、自分の1年を振り返っていただきね♪

今年度は、南中学校では4年ぶりにインフルエンザの流行が猛威を振るったように思います。新型コロナウイルスの感染予防による制限も緩和され、学校行事も感染対策を考えながら行うことができます。みなさん一人一人が感染症の予防対策（手洗いうがい、マスクの着用、換気など）を引き続き行って、新しい学年を元気にスタートしてくださいね♪



保護者の皆様

1年間、保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。来年度も学校の健康課題を見極めて、生徒自身が解決に向けて前向きになれるような取組を行っていきたいと考えております。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。