

ほけんだより 3月

2024年3月
久米田中学校
保健室

3月に入り少しずつ暖かい日が増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨かんうといいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。

3月は学年のしめくくりの月です。この1年楽しいこと、苦しいこと、たくさんいろんなことがあったと思います。みなさんの1年にも、いろんな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの、次の学校・学年での活躍を楽しみにしています。

あたりまえをありがとうに



こわって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

☆1年間の保健室・利用状況☆ (のべ人数) 1月31日まで

来室の多いケガの種類

1. 擦り傷 384人
2. ねんざ・突き指 374人
3. 打撲だぼく 321人

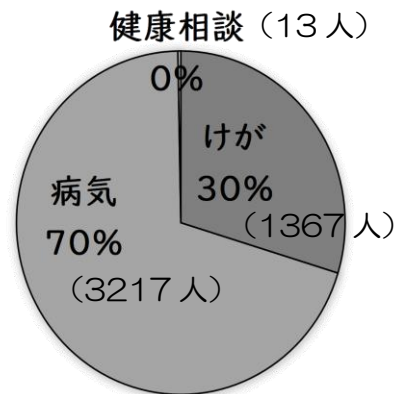
階段や廊下を、スリッパを履いて走っていて「転ぶ」「足をひねる」人がたくさんいました。

打撲では、「頭を打った」人が多くいました。命にかかわる場合もあります。

周りをよく確認し、行動しましょう。

保健室に来た人の合計

4597人



ケガで病院を受診する人が増えています!!
防げるはずのケガを減らしましょう。

来室の多い体調不良

1. 倦怠感けんたいかん(しんどい) 1784人
2. 頭痛 597人
3. 腹痛 275人

夜中まで起きていたり、朝食を食べていなかったり、水筒を持ってきておらず水分不足になっていたり…。自分で自分の体調を管理できていたか、この1年間を振り返ってみてください。

イヤホン 難聴 注意!



長時間聴いている



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

生活リズムをつくる朝の3ステップ

