

3月 保健だより

No.12

令和5年

3月1日

阿賀野市立安田中学校

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩している人はいませんか？今年度も残り3週間になりました。

いよいよ卒業・進級です。3月は1年間のしめくくり。1年間のいろいろな出来事を思い出してみましょう。健康面ではどんな1年でしたか？新年度を迎える前に、ぜひ今年1年間の健康生活をふり返ってほしいと思います。そして、4月からの新しい健康生活の目標をたててみてください。



1年間の生活をふり返ろう！



自分の生活をふり返り、できたものには□にチェックを入れましょう！チェックがつかなかったものは、新年度からできるように頑張ろう！

早寝早起きができた

毎日朝食を食べた

毎日運動をした

毎食後歯みがき！

しっかり感染症予防

友達と楽しく過ごせた

ハンカチを携帯した

家の手伝いをした

挨拶ができた

令和4年度
安田中の保健室

1年間 保健室を利用した人



けが

121人



びょうき

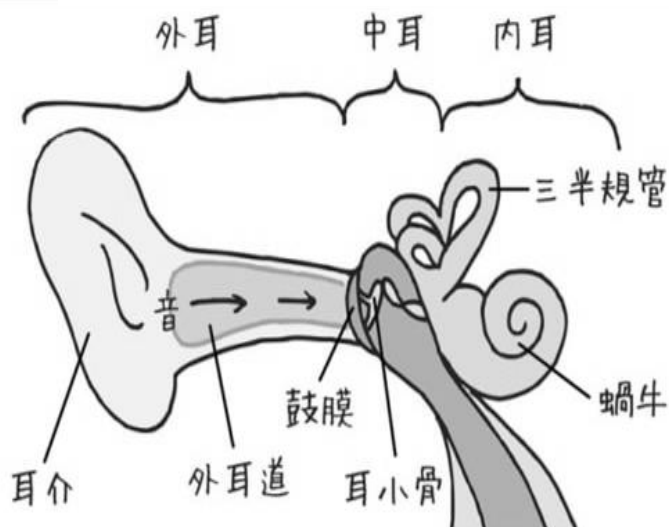
541人

☆けがが多かった曜日→金曜日
☆けがが多かった月→6月・12月
☆体調不良での保健室利用は暑くなってくる6月が多かった

※集計期間：4月1日～2月15日まで

耳を大切に

3月3日は耳の日です！皆さんは耳の大切な仕組みや働きを知っていますか？耳は「音を聞く」だけでなく「体のバランスをとる」働きももっています。普段から優しく掃除をしたり、テレビや音楽の音を小さめにしたりして、大切にしていきましょう！



「耳を大切にするための約束」

- ① 耳掃除は2～3週間に1回
→ 綿棒や耳かきで優しく掃除してね！
- ② 大きな音を長く聞き続けない
→ テレビやヘッドホンの音量に気をつけよう
- ③ 鼻水はすすらず、優しくかむ
→ 鼻水をすするとばい菌が耳に入りこんでしまう危険性があるよ！鼻を強くかむと耳を痛めてしまうから要注意！

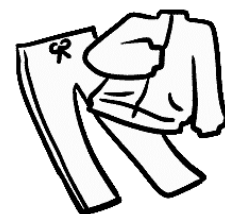


新年度に向け準備をしよう！



☆体操着の点検をしておきましょう

ズボンの腰の紐が取れていたり、体操着のサイズが小さくなっていたりすると動きにくくけがの原因にもなってしまいます。膝やズボンのすそが切れていないかも確認しましょう。体操着に不具合があった場合は、手直しするか、新しいものを購入するか家の人と相談してください。



☆靴のチェックをお願いします

靴のかかどがつぶれていたり、靴紐が長く取れやすかったりする人はいませんか？靴のサイズが合っていないと、けがや足の痛みの原因となります。また、長すぎたり、ほつれたりしている靴紐は、転んだりつまずいたりする危険があります。内履きも外履きも靴の確認をお願いします。



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、頑張りや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を1年走り抜けた自分自身にも、かけてあげてください。

みなさんの体と心は、1年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れしたり、筋肉痛になったりします。でも、そうすることで強い体が作られていきます。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、悩んだり…。たくさん動いた分だけ、強い心

が育つもの。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

