

今月の保健目標
1年間の生活を
反省しよう



3月3日は耳の日

✿ 耳を大切にするためのPOINT



たたかない

定期的に
そうじする



耳元で
大声を
出さない

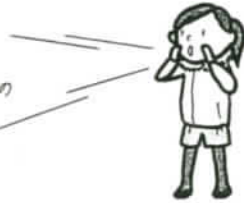
鼻をかむときは
片方ずつかむ



ヘッドフォン難聴に注意!!



周りの音が
聞こえる程度の
音量で



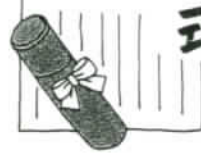
携帯音楽プレーヤーのボリュームの
上げすぎや、ロックコンサートなどの
大音響などが原因で音を聞くための有毛細胞
という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。
気づかないうちに悪化し、聴力が回復しない
ことも多いので、気をつけてください。

ほけんだより 3

野間中学校 保健室 H29.3.1



ご卒業
おめでとう
ございます



式典行事での脳貧血にご注意!!

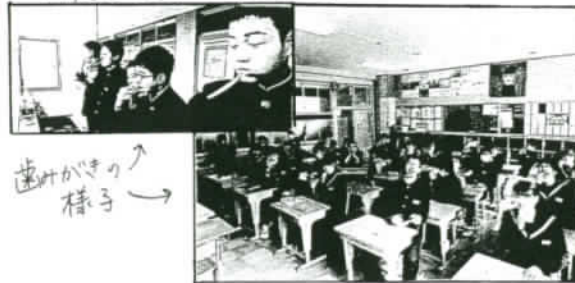
3月から4月は、卒業式、修了式、入学式などの式典行事が特に
多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れ
てしまう人が出ますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、急に起き上がる、立ち上がるなどの動作により、血圧が急激に下がり、血液
が十分に流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神
や、けいれんが起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり
体調を整えておくこと。また具合が悪くなったら、すぐ周りの友達や先生に知らせましょう。
(脳貧血の症状自体は軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。)



1年通して、歯みがき週間に
取り組みました

保健委員が中心となり、毎月一週間、
給食後の歯みがき実施を呼びかけました。
2月は、2B・3A・DEFが実施100%
を達成しました。歯は一生ものです。だから、
歯みがきに終わりはありません。これから
も学校で歯みがきできるように、ハブラシを
用意しておいてください。



歯みがきの
様子

✿ 保護者のみなさまへ

・健康帳を返却します。



1・2年生は来年度も使用しますので、最後のページに押印し、
担任に提出してください。

・生活リズム点検カードを返却します。

5・9・1月に、子どもたちが自分の生活を見つめ直すために、
取り組みました。ご家庭でも、子どもたちの健やかな成長のために
サポートをお願いします。

・朝の健康観察をお願いします。

まだまだ、かぜ・インフルエンザには注意が必要です。体調が
悪い場合には、無理をせず、早めの休養・受診をお願いします。

本年度も学校保健活動への
ご協力ありがとうございました。

