

保健だより

3月

野間中学校 保健だより H27.3.2

3年生のみなさん、もうすぐで卒業ですね。体調は万全ですか？よい卒業式にするためにも、しっかり体調を整えておきましょうね！もちろん、1・2年生もですよ。3年生に思いを伝える最後の行事です。「ありがとう」「かんばつ！」などみんなの思いを卒業式に込めて伝えましょう☆



3月3日は
耳の日

眠っていたのに物音で目が覚めた。そんな経験をしたことはありませんか？このことからわかるように、耳はずっと働き続けている器官です。だからこそ、普段からいたわってあげたいものですね。…ですが、こんな生活が当たり前になっている人は、いませんか…？



携帯型音楽プレイヤー 便利だからこそ注意すること

大音量になっていない？

歩きながら、自転車に乗りながらも危ないね。ルールとマナーを守ろう!!

長時間使ったり、使いながら寝ちゃったりしていない？

こんな使い方をしていると…

難聴になる可能性があります

耳鳴りやきこえ方がおかしいと思ったら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

野間中 インフルエンザ情報

2月27日現在

2月は1人、インフルエンザにかかった生徒がいましたか、流行もなく、現在インフルエンザにかかっている生徒は0人です。

ですか、最近心配なのは、胃腸かかぜのような症状(下痢、嘔吐、吐き気等)の生徒がいることです。手洗いとかいで予防しましょう。

保健室の1年間	
2月27日現在	
ケガの件数 344件	病気の件数 327件
感染症発生 14件	1日の平均利用者数 3.8人
歯科受診率 20.0%	また"受診していない人は必ず"病院を受診しましょう!!

継続はかなり！健康のために続けてほしい生活習慣

毎日の歯みがきとか、バランスのよい食事とか、運動とか…

続けてほしい生活習慣はたくさんあるけど、たくさんあると毎日続けるのは難しいこともあるかも…？

だけど、次の4つなら毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気は予防から</p>	<p>しっかり睡眠</p> <p>成長、身体の回復など… 睡眠は全ての基本です</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便は心と体のスッキリのもと!</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは ありがとう ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる</p>
-------------------------------	---	---	--