



# 保健だより3月号

＜南那須中保健室 平成28年3月発行＞

【3月の保健目標】

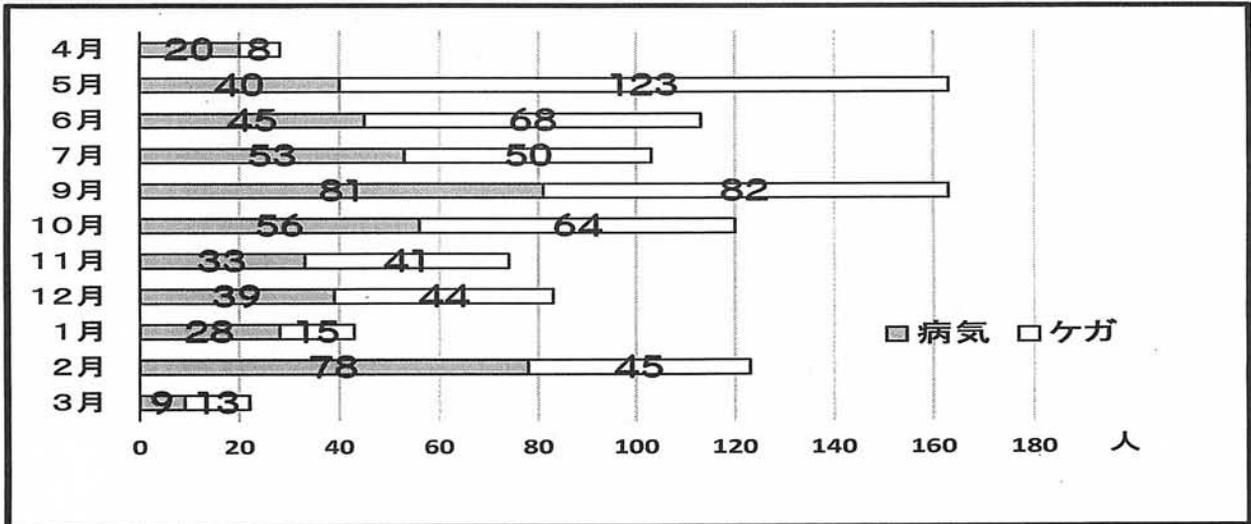
■ 健康生活の反省をしよう

寒さもやわらぎ、あちらこちらで梅の花も見かけるようになりました。

「南那須中開校の年」という特別な一年を過ごしてきた皆さん。新たな環境の中で、新しい出会いもあり、心に残る思い出がたくさんできたことでしょう。それらの思い出を心の支えにして、4月からの新たなステップでも力強く羽ばたいてください。

## 南中 今年度の保健室利用状況

\* 3/7までの統計です。



## 保健室の一年 そして あなたの健康一年

### 【保健室の一年を振り返って】

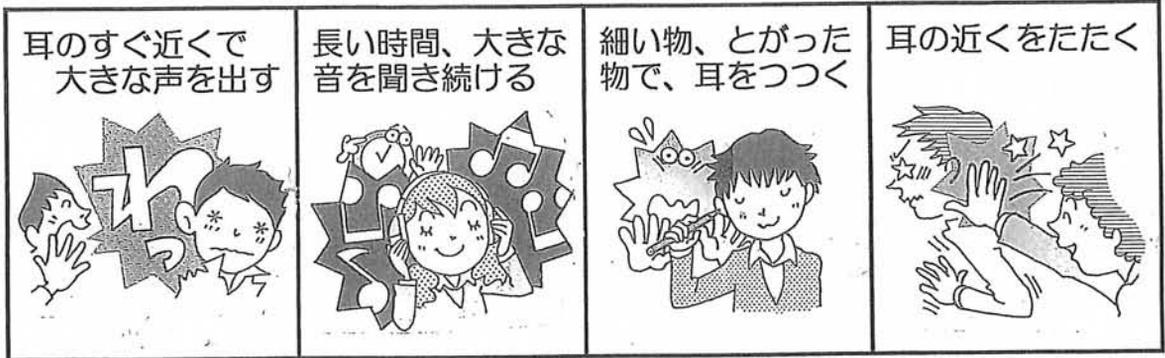
- 保健室利用のべ人数は1035回で一人あたりの年間保健室利用回数は、「約4回」でした。
- 体育祭の練習時や当日、運動部活動がさかんな時期には、けが人が多かったです。また、夏休み明けや、かぜ・インフルエンザの流行期には、体調不良で来室する人が多かったです。
- 体調をくずしやすい生徒は、保健室利用回数が多く、欠席日数も多い傾向がみられました。しかし、学年が上がるにつれて、体調管理への自覚が高まり、コントロールがきくようになるようです。  
3年生は、インフルエンザ流行期も罹患する生徒がほとんどおらず、感心させられました。

### 【あなたの一年を振り返って】

- 栄養のバランスや量などを考えて食事ができましたか？
- 夜ふかしせず、質のよい睡眠がとれましたか？
- けがに気をつけて生活できましたか？
- スマホやパソコン、ゲームにふり回されて、体調をくずしたことはありませんか？
- かぜや食中毒の予防、熱中症の予防などについて正しい知識をもち、気をつけることができましたか？
- 自分の感情をコントロールしたり、ストレス解消法を身につけたりして、心の健康を保つことができましたか？

# 毎日お世話になっている「耳」の健康を考えよう！

## ●こんなこと、していませんか？



\*耳はとても働き者。眠っているときも物音を聞きつけて、起こしてくれたり危険を知らせてくれたりします。

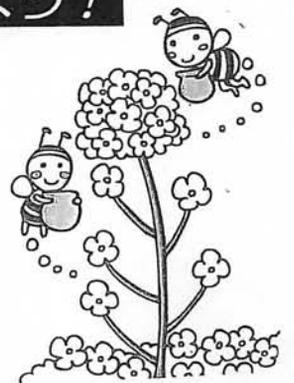
## ●こんなことしていませんか？



\*いつもさまざまな音にさらされている耳は、思った以上に疲れています。耳にも休養が必要なのです。

# 「は・る・や・す・み」で元気に新学期を迎えよう！

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| は | 早寝早起き朝ごはん、健康づくりの基本です。         |
| る | ルールを守って交通安全。命の尊さ自覚しよう！        |
| や | らない時間を自分でつくろう、スマホ・パソコン・ゲームにも。 |
| す | 睡眠で疲労回復、みなぎる活力                |
| み | みがこう歯とはぐき むし歯に気づいたら即治療！       |



卒業、進級おめでとうございます  
なつかしい再会にほっこり。めざましい成長に感動。一つ一つクラスがまとまっていくさまに拍手。

南那須中がスタートしたこの一年は、私にとっても忘れられない中身の濃い一年でした。これからも、みなさん一人一人の可能性を信じ、応援していきたいと思っています。どうか、エネルギーをしっかりとめられるよう有意義な春休みを送ってください。

保健室