保健だより 3月

令和６年３月１日(金)
仙台市立東華中学校
保健室　　No.12

今年度も残りわずかとなりました。皆さんにとって，どんな一年でしたか？

明後日はひな祭りで，桃の節句とも呼ばれます。桃の花が咲く頃だからというだけでなく，桃には邪気を祓う力があるということも関係しているそうです。早く暖かく穏やかな日が来てほしいですね。

春は新しい環境で緊張する機会が増え，体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心掛け，元気に新しい一歩を踏み出せるようにしましょう。

保健室の一年

R5 年４月
～R6 年２月

今年度　保健室を利用した人は　1322 人　でした

多かったケガは？

1	擦過傷	69 人
2	打撲	61 人
3	捻挫	52 人

多かった体調不良は？

1	頭痛	291 人
2	腹痛	241 人
3	倦怠感	122 人

この他にも，話をしたり，健康の相談に来たりする人もいました。

来室者が多かったのは？

一番多かった月　　9月

一番多かった曜日　　火曜日

むし歯を治療した人は　13人 ／ 44人中

まだの人は春休みがチャンスです

３年生の皆さんへ

「健康の記録」をお返しします。３年間の身長や体重，検診の結果等が記録されています。御家庭で御活用ください。

１・２年生の皆さん
新学期になったら「保健関係書類」の提出をお願いします

「保健関係書類」は次のものです。
①保健関係調査票
②心とからだの健康調査票
③災害共済給付制度加入同意書

新年度のクラスと出席番号を記入し，青色の封筒型ファイルに入れて，提出してください。

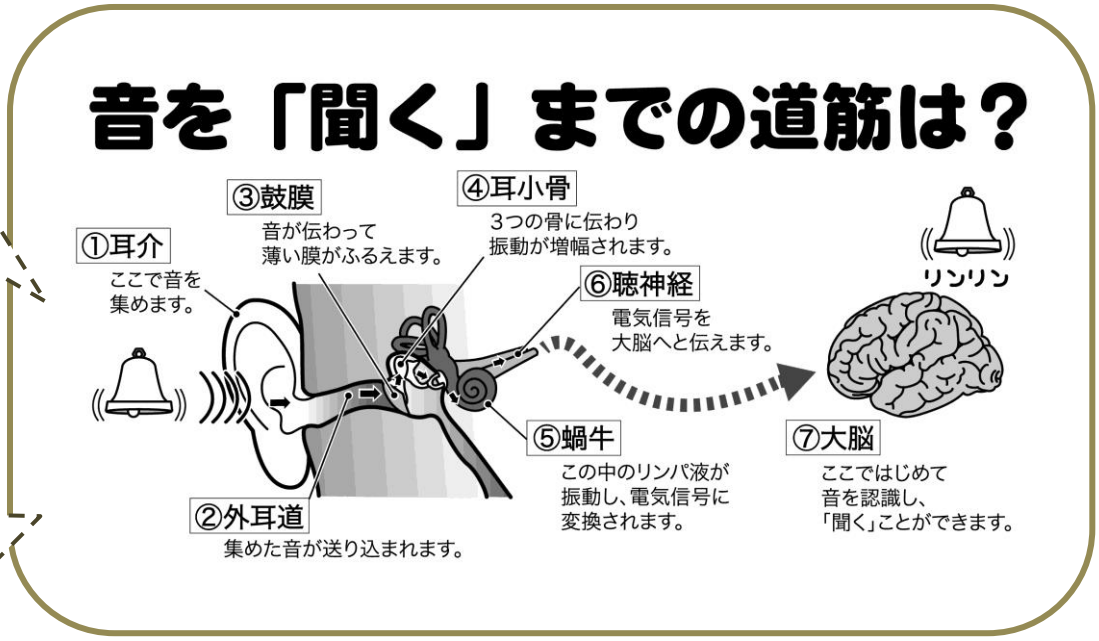
耳を大切に！

耳は言葉やいろいろな音を聞き分ける役目を持っている，非常に大切な器官です。耳に痛みがある，聞こえにくい，耳鳴りがするといった場合は，早めに病院で受診しましょう。

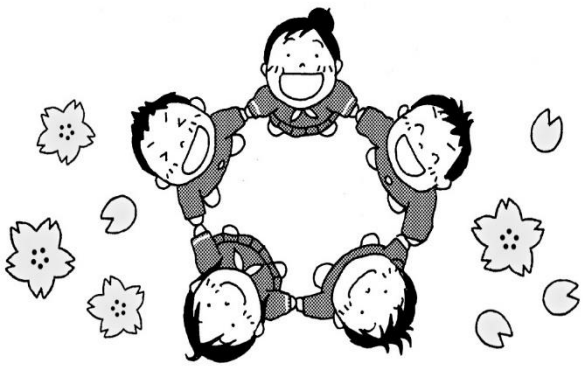
耳の健康のために，普段からテレビや音楽の音量を抑える，長時間聴き続けることなく耳を休める時間を作るなど，耳に負担をかけないように気を付け，十分な休養や栄養バランスの良い食事などの生活習慣も重要です。

耳は音を集めやすいように，このような形になっています。

全身の中で，最小の骨であるアブミ骨は，耳の中にあります。



皆さんがよく使っている携帯型音楽プレーヤーなどは，基本的にヘッドフォンやイヤホンで聴くようになっています。街中の音や電車・バスの走行音で音楽が聞こえにくければ，音量を上げてしまうことも多いと思います。そのことは，耳に負担をかけ，「騒音性難聴」になってしまう危険性があります。時々耳を休ませながら，できる限り小さい音で聴くように心掛けましょう。



３年生の皆さん，御卒業おめでとうございます。春は別れの季節であると同時に，出会いの季節です。卒業式が終わり，４月になれば新しい生活がスタートします。これから先も，楽しいことやうれしいことばかりでなく，悲しいことや辛いこともたくさんあるでしょう。しかし，どんなときも笑顔を忘れずに，自分の可能性を信じて，毎日を生き生きと過ごしてほしいと思います。そのための資本である，心と体を大切に。保健室からも皆さんの活躍を期待しています！