

今年度1年間を振り返って……



三寒四温、寒い日が3日くらい続くと、その後4日間ほど暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。寒かったり、暖かくなったりを繰り返す時期です。衣服で体温調節することが大切です。

この1年を振り返ってみましょう。

4月から1月まで保健室を利用した人は、72人です。

その内訳は、	けが	病気	その他
	34人	29人	9人





スポーツ振興センター申請件数 3件

みなさんの登下校時、実習や体育の様子を見ながら、気になるときには声をかけてきました。また、体重測定時に規則正しい生活リズム「睡眠・運動・休養」について、長期休業前の目や歯の治療についてお知らせをしました。自分のからだを大切にしたい生活できていますか？春休み、少し自分のからだの健康に目を向けてみてください。

新年度に向けて、次のことをお願いします。

眼科へ行こう



物が見えにくいのに、そのままにしている人。「眼鏡やコンタクトレンズを使っているけど、定期的な健診にずっと行っていないなあ」という人は、ぜひ、眼科へ！
 目は、たくさんの情報を得るところです。大切にしましょう。

歯科へ行こう



むし歯があるけど、痛くないとか、行く時間がないとか言って、まだ治療をしていない人。歯の治療は、遅くなればなるほど、時間がかかります。早めに治療にとりかかりましょう。
 歯は食事をとる、命をつくる大切な器官です。おいしく食べるためにも、歯を大切にしましょう。



かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。





3月3日は「耳の日」



3月3日は語呂合わせで「耳の日」とされています。
みなさんがよく使っているイヤホン。こんな使い方していませんか？

注意！避けたいイヤホンの使い方



大音量・
長時間続けて



コードを
引っばって
はずす

自転車に
乗りながら



人混み・交通量
が多い場所で



イヤホン

ヘッドホン

スマホ

傘さし運転

無灯火

ダメ!

違反です!!

耳は周りの音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

3月のハッピーバースデー

都志見陽大、新田琥珀、井野颯人

あなたの存在が多くの人々の支えになり、成功の立役者となる・そんなかけがえのない存在だそうです