

ほけんだより

3月

宇都宮市立河内中学校
卒業おめでとう号
No.12

日差しが温かく感じられる季節になりました。いよいよ3年生は卒業を迎えます。1・2年生は4月から新学年になり、「先輩」と呼ばれる立場になります。新入生のお手本となれるように気を引き締めましょう。



新しい友達や先生との出会いで緊張した1年生。学校生活にも慣れ、少し大人びてきた2年生。それぞれの目標に向かって頑張った3年生。たくさんの思い出ができましたね。もうすぐ卒業式。「さよなら」の後には、もっとたくさんの出会いが待っています。胸を張って旅立ってください。これからの活躍を期待しています！



1年間の健康情報

1年間、ありがとうございました。今年度の保健室の利用状況をまとめてみました。河内中学校の保健室利用はどれくらいでしょうか？

今年度の保健室利用状況



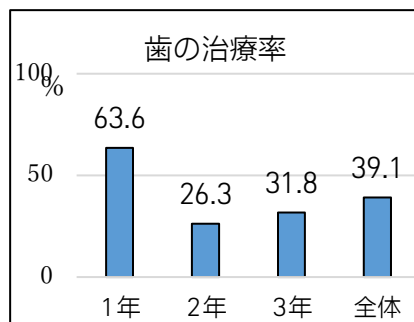
- 保健室利用(2月まで)
6月は運動会があり、擦り傷などのケガ、熱中症の生徒が多く来室しました。
1月～2月は腹痛を訴える生徒が多くいました。気温の変化は体調に大きく影響するので衣服で調節が大切です。

2. 大きなケガ(スポーツ振興センター手続き有)

骨折や自転車の事故が目立ちました。自分で防ぐことのできるケガはたくさんあります。危機感を持って行動しましょう。また、スポーツ振興センターの手続き書類を持っている人は担任の先生に忘れずに提出してください。

3. 歯の治療率

河内中学校ではむし歯の罹患率が多いことが課題です。治療勧告をした生徒のうち、歯科医院を受診した割合が右の図です。2年生・3年生の治療率が低くなっています。定期的に歯科検診を受け、早期発見・早期治療してください。



3月3日は耳の日

3月3日は「耳の日」です。あなたは耳の役割を知っていますか？耳は「音を聞く」ほかにも身体のバランスを保つ働きがあります。



イヤホンをこんな風に使っていませんか？

音楽を聴いたり、ゲームをしたりする時、イヤホンを利用している人も多いと思います。健康面・安全面、きちんと考えて使いたいですね。こんな使い方はやめましょう。

- 音を大きくしすぎる
- 引っ張ってはさず
- 歩きながら
- 自転車に乗りながら



自転車に乗りながら音楽を聴く行為は交通違反です！

今月の掲示物(感謝の木)

3月9日、「サンキューの日」にちなみ、保健委員会で感謝の気持ちを伝える活動を行っています。普段口にできないことも文字だと伝えやすいですね。臨時休業に伴い、メッセージはたくさん集めることはできませんでしたが、昇降口に掲示させていただきます。



新型コロナウイルスについて…

栃木県にも新型コロナウイルスが上陸しました。そこで皆さん3つのお願いです。

- ①マスクをする
- ②手洗いうがいをする
- ③人混みを避ける(不用意な外出はしない)

また、先日配付した別紙「新型コロナウイルスへの対応について」では中国武漢・湖北省在住の方との接触とありましたが、今回浙江省も追加されました。

栃木県内の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口は右にありますのでご利用ください。月曜日からの臨時休業、遊びまわるのではなく不要な外出は避けてくださいね。

保健室から

3年生のみなさん、改めましてご卒業おめでとうございます。1年間という短い間でしたが、3年生の活発さやリーダーシップに驚かされました。卒業を祝い、保健室から「9年間の成長記録」を作成しました。用紙を縛ってあるリボンは実は9年間に伸びた身長長さになっています。目で見て成長を感じてください。

また、1・2年生のみなさん。3年生がいなくなってからも河内中の発展のため、健康第一で元気に過ごしましょう！

1年間、保健室をたくさん利用してくださりありがとうございました！

宇都宮市保健所 平日:028-626-1114
夜間・休日:028-626-1102
県健康推進課 夜間・休日を除く:028-623-3089