

保健だより 3月号

令和7年3月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

新年度まであと少しですね。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。3月9日はサンキューの日。もし、「〇〇さんにお世話になったな」「〇〇さんが△△をしてくれてうれしかったな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に感謝の気持ちを伝えておきたいですね。



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

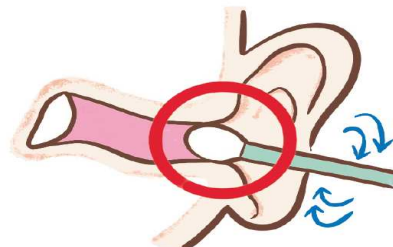
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



保健室利用状況について



4月から2月までの保健室利用状況についてお知らせします。

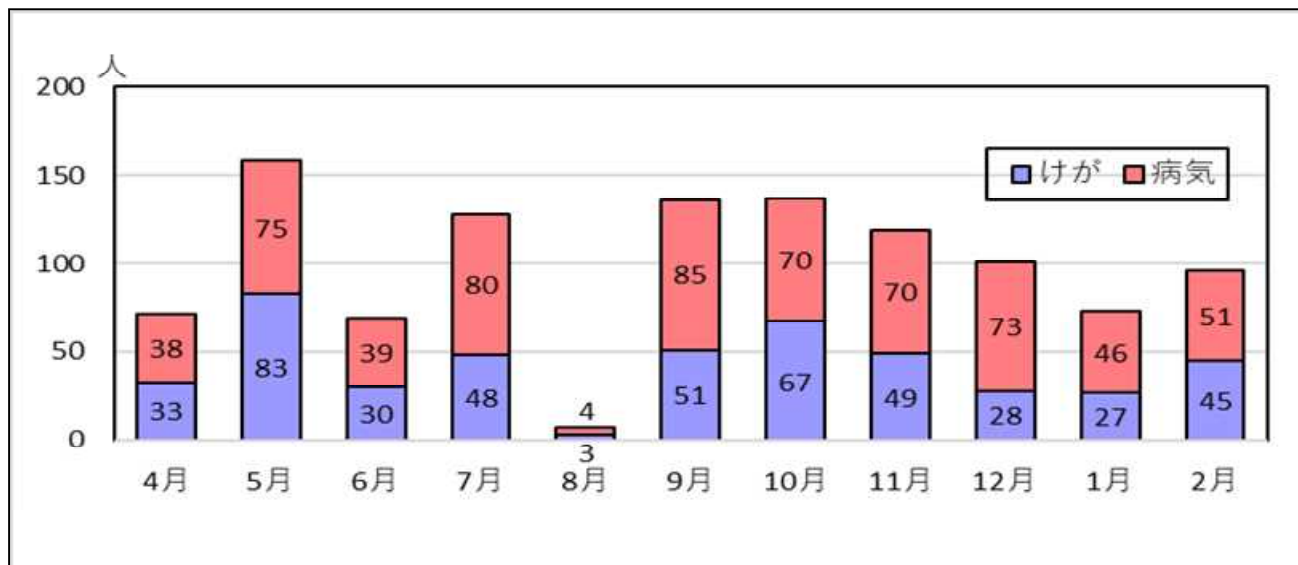
月別利用状況を見てみると、体育祭が行われた5月においてけがで来室する生徒が多くいました。

また、7月や9月といった真夏や残暑が残る時期に体調不良を訴えて来室する生徒が多くいました。

今年度も残りわずかとなりました。大きな病気やけがをすることなく新年度を迎えられるといいですね。

これからも健康的な生活を心がけましょう。

■月別利用状況■



■学年別利用状況■

	1年	2年	3年	合計
病気	185	281	165	631
けが	107	217	140	464
合計	292	498	305	1095



■一番多かった病気■

頭痛（280人）

続いて 腹痛、気分不良、倦怠感 など

■一番多かったけが■

すり傷（93人）

続いて 捻挫、打撲、切傷 など



3年生保護者のみなさまへ

ご家庭で処分される体操服がありましたら、保健室に寄付していただけますと幸いです。



3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

今月のSC勤務予定は、3月13日（木）です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。