



比べるのは“人”ではなく“過去の自分”と

令和5年度がもうすぐ終わりますね。嬉しかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、苦しかったこともあったことと思います。悲しいことや苦しいことは経験したくないと思う人もいるかもしれませんが、嬉しい・楽しい・悲しい・苦しいといったすべての思いや経験が、今の自分をつくっています。悲しかった・苦しかった経験から学べることも、また、何かしらの気づきがあるかもしれません。

昨日の自分と今の自分を比べても大した違いはないかもしれませんが、1年前、2年前の自分と比べたら、きっと違うはずです。

4月からまた新しい1年が始まります。今の自分より、1年後や2年後“今の自分の方が好き”と胸を張って言えるよう、1日1日を大切に過ごしてくださいね。



イヤホン🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

大音量・長時間は厳禁!.....

近年、問題になっている“ヘッドホン難聴”。スマホや携帯型音楽プレイヤーの普及で、いつでも、どこでも音楽を聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



交通事故の一因に!?!.....

イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴きながらの自転車運転は交通事故の危険性が高まる非常に危険な行為です。私たちが多くの情報を得ている耳を塞ぐことで、周囲の自動車や歩行者、様々な危険を察知しにくくなってしまいます。

音漏れがトラブルの元にも.....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン、ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも…。お互いに気遣い、相手を思いやるのが大事なマナーです。公共の場では特に注意をしましょう。



ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、とはいえ失った聴覚は戻りません。大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませるなどの予防が重要です。

春休みの過ごし方

は

歯の治療は
済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ろ

ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



や

やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



あ

ストレスが
たまっていませんか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



み

身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。



～1年間の保健室利用状況と振り返り～


令和5年度を振り返って・・・

心身ともに健康に過ごせたかチェック☑してみましよう！

<からだ>


- 病気をしなかった
- 大きなケガをしなかった
- 治療勧告書をもらわなかった

※治療勧告書をもらった人は病院を受診した




<衛生>

- 手洗いをよく行った
- ハンカチ・ティッシュをいつも持っていた
- 爪を短く切っていた
- 1日3回歯みがきをした



<こころ>

- 友達と仲良く過ごせた
- 思いやりの心をもって人と接した
- いつでも挨拶ができた
- 「ありがとう」「ごめんね」など感謝や謝罪の言葉を素直に言えた



<生活>

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- よく外で元気に遊んだり運動をしたりした

裏面に保健室来室状況のまとめを載せました。ご確認ください。

いらなくなった体操着を
お譲りください



保健室での緊急時の貸し出し用衣類として使用させていただきます。

ご許可いただける方は、保健室にお持ちいただけると助かります。

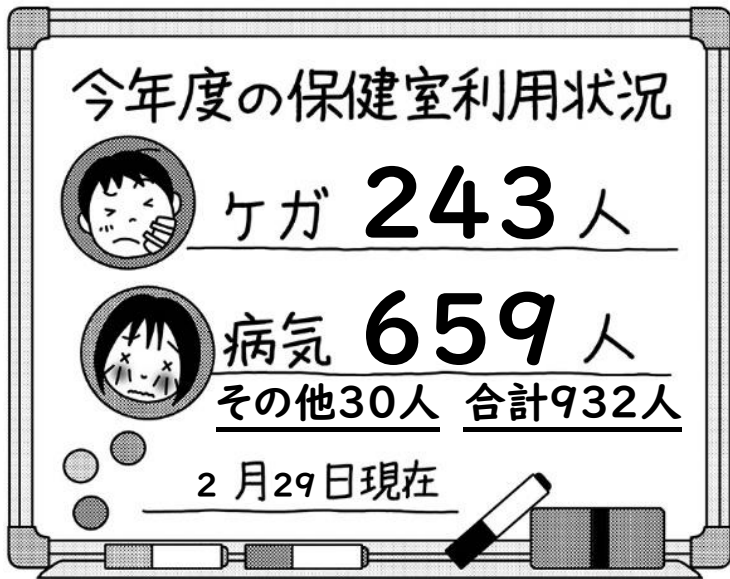
2月の保健室

2月29日時点

- ◆体調不良・・・合計57人
- ◆けが・・・合計34人
- ◆その他・・・合計3人

◇相談等で利用した人数

- ◆学校感染症に罹った人…79人
 - ・インフルエンザ(B型)…51人
 - ・新型コロナウイルス感染症…27人
 - ・感染性胃腸炎…1人

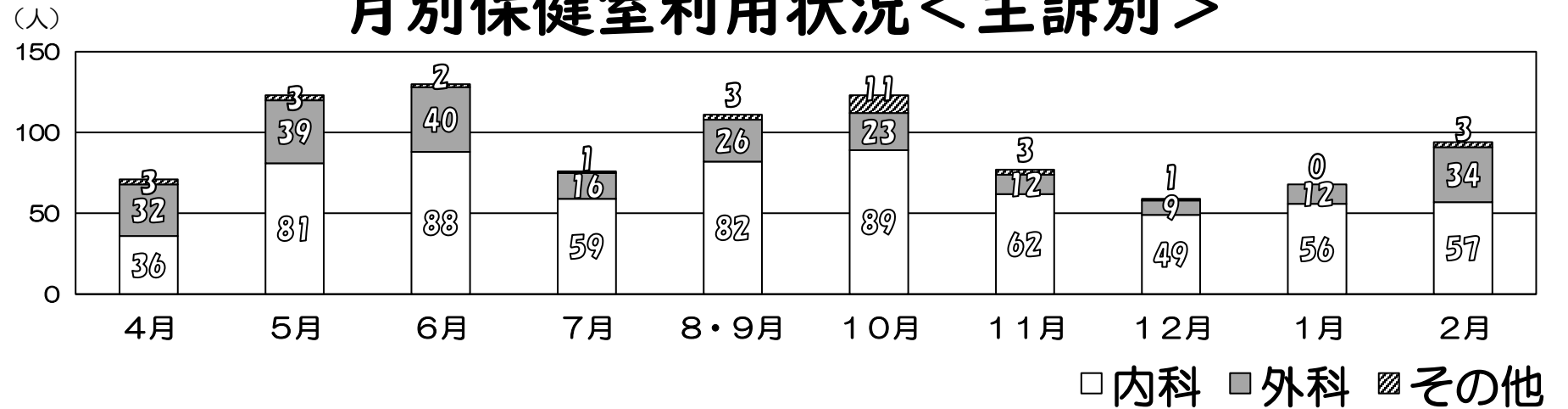


1年間大変お世話になりました。今年度も急なお迎えや電話連絡等、様々な場面で学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

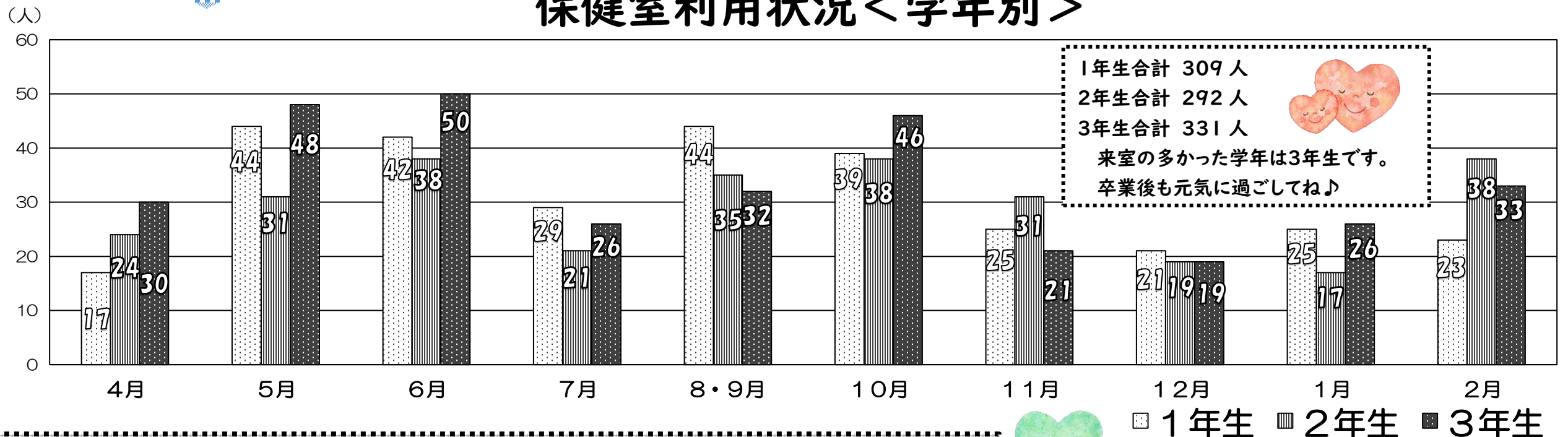
令和5年度の保健室利用状況から

下のグラフは、令和5年4月1日から令和6年2月29日までに保健室に来室した人を表しています。
 今年度の1年間、みなさんは心身ともに健康に過ごすことができましたか？睡眠は十分に取れていますか？朝ごはんは毎日食べていますか？毎日を健康に過ごすためには、食事(栄養バランス)、運動、休養や睡眠の『規則正しい生活』を継続することが大切です！春休みも元気に過ごしてくださいね！

月別保健室利用状況<主訴別>



保健室利用状況<学年別>



◎疲れにくく やわらかい心と 回復力のある体を育てましょう!

