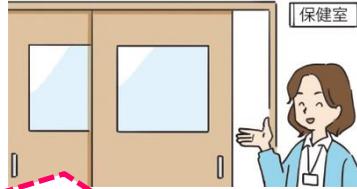
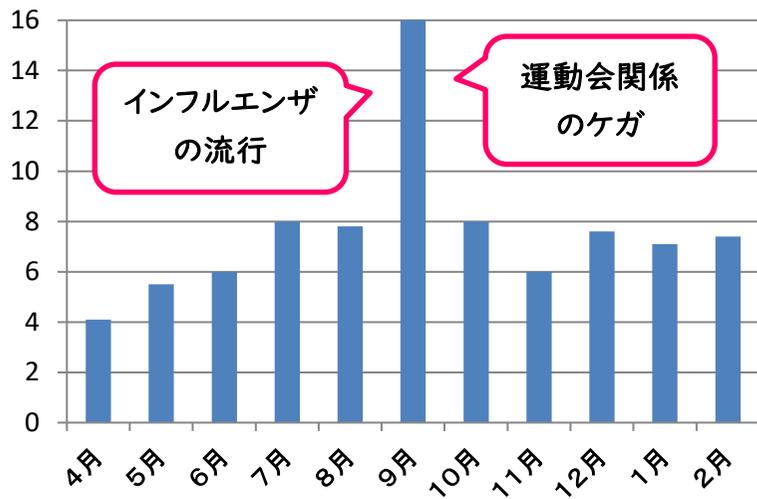


3月に入り、今年度も残すところ1か月となりました。体も心も元気に、この1年を締めくくりましょう！

今年度の保健室利用状況 (2月21日現在)



保健室 月別1日平均利用者数(人)



来室者の合計 1376人

*1日平均利用者数 7.6人

*内科的利用者数 984人

気分不良、頭痛、風邪症状が多い。

*外科的利用者数 392人

擦り傷、打撲、筋肉・関節痛が多い。

*利用が多かった学年

男子：2年、1年、6年

女子：1年、3年、4年

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

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。

る 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！

す ストレスがたまっていないですか？ 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。

春は活動の季節です

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日です。みなさんにとって、春は進級、進学など新年度の時期。元気いっぱい活動できるようにしたいですね。春休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとすごしたりしないように！ ころとからだの準備をしておきましょう。

この1年間で 何回 言えた？

ありがとう♡

何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

「ありがとう」は言った方も言われた方も嬉しくなる素敵な言葉です。何気ない日常の中にも、感謝をする場面は数多くあります。周りに溢れている「ありがとう」を見逃さず、声に出して感謝の気持ちを伝えてみましょう。