

ほけんだより 3 がつごう 月号

河北中学校 保健室

令和6年3月6日

No. 7

うまくやっていたかな…。勉強についていけるかな…。この1年間、様々な不安や悩みがあったこと
でしょう。大切なことは、不安や悩みを乗り越えて1年間を過ごせた自分自身を認めてあげること。“よく
頑張った！”と自分に言ってあげてくださいね。きっと4月からの心の栄養になります。

花粉が舞う季節です。花粉症の人は症状に応じた早めの対策をお勧めします。

保健室

1年間の記録

(2023.4.10.~2024.2.29)



保健室の
利用者数

328人

でした



ケガで来た人

77人

一番多かったケガ

打撲



体調が悪くて来た人

251人

一番多かった症状

頭痛



次年度の検診
までに治療を！

むし歯治療率

32%



眼科受診率

34%

見えづらい
と感じる人
は眼科へ！

イヤホン
難聴
に
注意！



長時間聴いている



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳が聞こえにくくなるイヤホン難聴になる危険性があります。

周りの音が聞こえる音量にするなど、イヤホンは正しく使い、自分の耳を守りましょう。

卒業
おめでとう



卒業生のみなさんへ
これからのみなさんの夢や目標は、いままでより身近で、そして具体的なものになるでしょう。たくさんさんのがんばりが必要になり、またがんばってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたが助けてくれるはず。がんばってください。

