



ほけんだより

附属中保健室
令和5年

学年のしめくくりの月です。3年生には中学校生活の総仕上げの月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

1年間の健康生活を振り返ろう！

生活習慣

- 早寝・早起き
- 朝ごはん
- バランスのよい食事
- 適度な運動

病気の予防

- 歯みがき
- 手洗い・マスク着用
- 部屋の換気

心の健康面

- 気持ちのよいあいさつ
- 友だちにやさしくする
- ストレスをためない
- 自分をほめてあげる

できていたら、口にチェックをいれてみよう。来年度は、できていなかったこともがんばろう。

保護者のみなさまへ



体育や部活動中にけがをし、病院で診察を受けたが学校に申請していない、または、手続きが分からないなどお困りのことがありましたら学校までご連絡ください。

また、健康診断で受診のお勧めを配付された方で、受診がお済みでない方は、本年度中に受診をお願いいたします。

(担当者： 養護教諭 荒井)

～ 3月3日は 耳の日 ～

音が聞こえづらい、耳の奥が痛いなど、耳の異常はありませんか？異常を感じている人は、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

「耳のSOSに気づいて！」

- ※耳をたたかないで！
- ※耳元で大きな声を出さないで！
- ※強い力で鼻をかまないで！
- ※イヤホンなどで、長い時間大きな音を聞かないで！

「どんなはたらき？どうぶつの耳」

- ウサギの耳
片方ずつ動かせるレーダーの役割。
- ゾウの耳
あおいで体の熱を外に逃がします。
- ネコの耳
わずかな音もキャッチできます。
- ペンギンの耳
見えないけど「完全防水」です。