

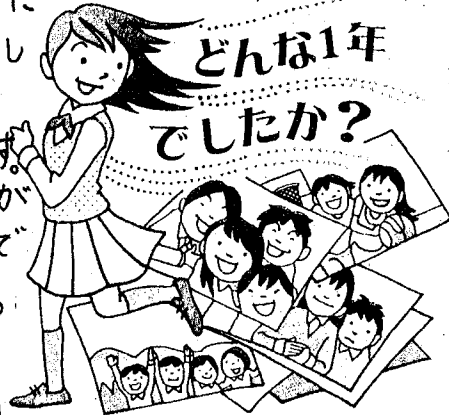
# ほけんだより 3月

2016.3 和歌山市立貴志中学校

暖かい日差しが多くなり、次第に春の訪れを感じるようになってきましたね。

今年度も残すところあとわずかですが、一年間を振り返ってみて、あなたが一番に思い出すのはどんなことでしょうか?? 楽しかったこと、いろいろなことがあったと思います。

それらのことを心の中にしっかりとらえ、新たな気持ちで新年度を迎えられるように、一年間のまとめをしましょう!!



## ～1年間の保健室利用状況～

(H27.4月～H28.2月)

体調が悪くて  
保健室にきた人

625人

一番多かった病気は、

頭痛

睡眠不足で頭痛を訴えてくる人が多かったです。

しっかり夜に寝るようにしましょう!

来室者が一番  
多かった月

10月

(88人)

学校行事や部活の大会があり、疲れから体調不良となった人が多かったのではないでしょ

### 耳の働き

3月3日は、『耳の日』



**音を聞く**

耳の穴(外耳道)から入ってきた空気の振動(ふるえ)を集めて、脳に伝えます。

**体のバランスをとる**

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

耳は小さな器官ですが、その精巧な働きゆえに複雑にできています。そのため、耳に負担をかけるとめまいや吐き気などの症状があらわれることもあります。

**耳を守ろう** 日頃から耳に負担がかからないように心がけましょう。

**耳の近くで  
大きな音・声を出さない**

**耳のそばを  
たたかない**

**耳を  
さわりすぎない**

## 3年生のみなさんへ

もうすぐ卒業式ですね。中学校の3年間は どうでしたか? 楽しかったこと、辛かったこと、いろいろなことがあったと思います。いろいろなことを経験し、乗り越えて体も心も大きく成長した3年間だったのではないのでしょうか。4月からは、新しい環境で、新しい出会いがたくさんあるでしょう。1つ1つの出会いを大切にしてください。それぞれの場所で元気に活躍されることを期待しています。

保健室より

