

ほけんだより 3月

2018.3 和歌山県立貴志中学校

3月3日はみみの日

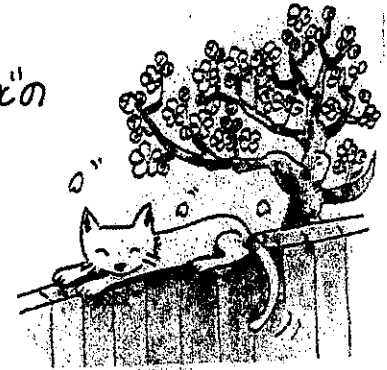
3の字が耳の形に似ていること、み(3)み(3)の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになりました。普段、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にしましょう。

- ＜耳を大切にするために＞
1. 耳の近くで大きな声を出さない
 2. 耳をたたくかない
 3. 耳もじはやさしく
 4. 鼻はやさしくかま。

毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。

ヘッドホン
イヤホンの使い方

- つけたまま会話ができる音量にする
- 体調が悪くときは使用しない
- 耳の不調も感じたらすぐ使用をやめる。
- 1日1時間まで。



もう少しで、今年度も終了します。
みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根。この部分は「健康」です。健康は睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。
水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育てあげてください。
みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！

1年間の保健室

保健室の利用件数
...984件

来室者がいちばん多かった月... 9月

今年度は昨年度の利用件数の1/24件よりも少なくなりました。体調不良を訴えて来室する生徒の中には、夜遅くまで起きていて頭痛や体のだるさを訴える人が多くいました。
来年度からも、早寝・早起き・朝ごはんを食べて、健康に過ごすように、今年1年間の自分の健康について見直しましょう。
(2018年1月末現在)

ケガの手当てで来た人408人
いちばん多かったケガ... すり傷

体調が悪くて来た人576人
いちばん多かった症状... 頭痛



感謝の気持ちは言葉にしよう

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。でも、「照れちゃうよ」とか「いちいち言わなくても伝わってよ」とんなことから言えないという人も多いたませんわ。

3月9日は「サンキュー」=「ありがとう」の日です。いつもより少し意識してありがとうを言ってみませんか。ありがとうは言ったほうも言われたほうも嬉しい魔法の言葉。この機会に普段言わずに心にたくさんたまっていてありがとうを伝えてみるのもいいですね。

みなさん1年間ありがとうございました😊