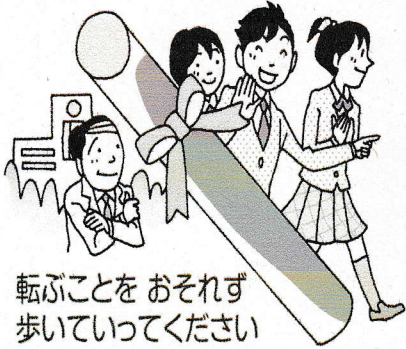


27年3月11日
富田中学校保健室
文責：養護教諭

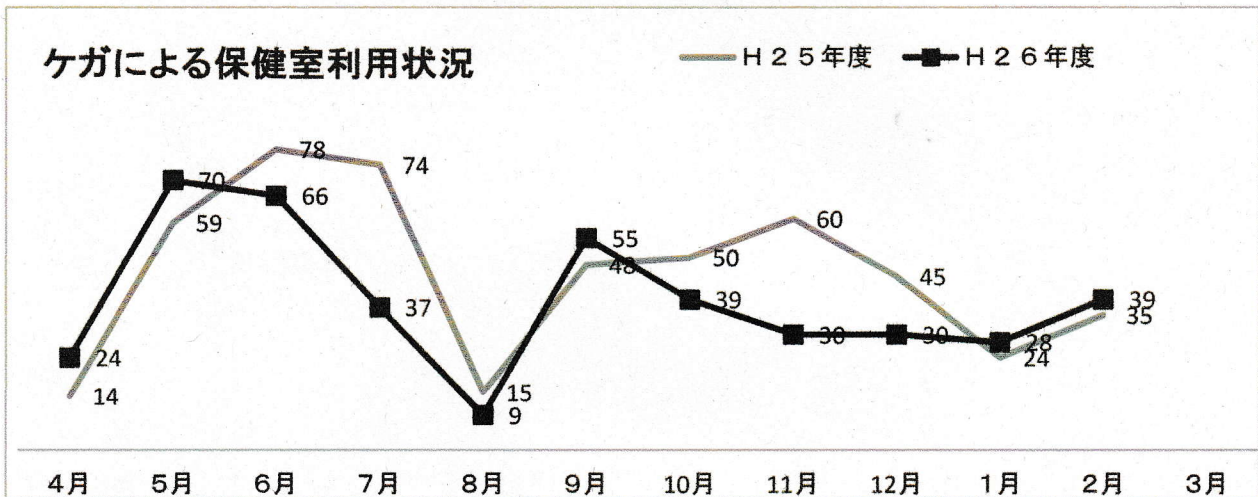
進級 卒業 おめでとう



転ぶことをおそれず
歩いていってください

1年を締めくくる3月。3年生の皆さんは、ご卒業ですね。中学校生活を振り返って、どんなことを思い出しますか？体も心も、それぞれのペースでそれぞれの成長をしたことと思います。今までのことや、これから出会う様々なことは、すべて、あなたを作る大切な「糧（かて）」。生きていくのに必要なもの。活動を支える力となるものです。どんなことも恐れず自分なりのペースで歩いていってください。1、2年生の皆さんも、しっかりとまとめをして気持ちよく新学期を迎えてくださいね。

<平成26年度の保健室利用の様子を振り返ってみると・・・>



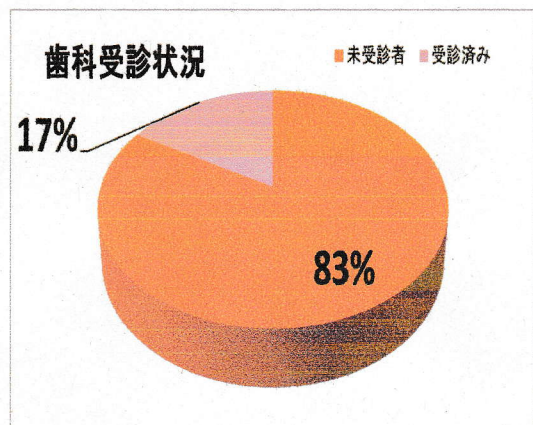
保健室の様子を振り返ってみると、今年の2月までの間に、ケガをして保健室を利用した人は427人でした。昨年は502人で、昨年よりケガが少なく大変良かったです。学校生活が落ち着いていたと思われます。具合が悪くて保健室を利用した人は昨年は954人。今年は866人と少なかったのですが、インフルエンザが大変流行しました。昨年は感染性胃腸炎が流行したので富田中のみなさんは、感染症の流行に気をつけることが必要ですね。

この春休みを利用して 歯科・眼科を受診しよう

お願い

むし歯などの治療が済んだ人は24人（17％）で、まだ、治療をすすめていない人が120人（83％）もいます。この春休みを利用して一日も早く治療をするようにしてください。

眼科も同じように、受診していない人が234人もいます。この春休みを利用して受診をし、健康な体と心で、新学期を迎えましょう。





1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1
- 2
- 3

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

3月3日は「耳の日」でした。耳掃除を定期的に行い、耳を大切にしましょう。

♪音の感じ方は、人それぞれ♪

まわりの状況に応じた「音のマナー」を大切に。

スッキリする



大きな声：90dB

びっくりする



美しい



ピアノの音色：80dB

うるさい



おもしろい



テレビの音：70dB

集中できない



楽しい



おしゃべり：60dB

イライラする



静かなつもり



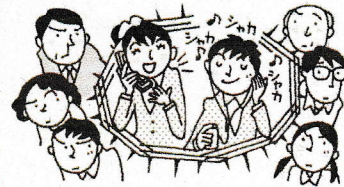
ささやき声：30dB

眠れない



携帯電話や音楽プレーヤーも

本人は…



まわりの方は…

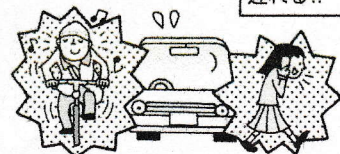
あなたには「音楽」でも、まわりの方には「音が苦」かも…

危険!!

こんな使い方はやめましょう

- 自転車に乗りながら
- 歩きながら

車や歩行者に気づくのが遅れる!!



- 大音量で

耳の細胞が壊れて、聴力が低下!!



*dB (デシベル) …音の大きさをあらわす時によく用いられる単位