

ほけんだより 3月

中宮中学校
保健室
2026/3/2

1. 2年生は進級。3年生は卒業。

あっという間に3月になりましたね。3年生が学校に来るのはあと『10日間』です。

1・2年生も今のクラスや担任の先生と過ごす日も残り少なくなりました。

この1年良いことだけでなく悩んだこと苦しかったことなどいろんなことがあったと思います。でも何気ないことで大笑いしたり、できなかったことができるようになって嬉しくなったり・・・

1年を振り返ってみたときにいろんなものがみえてきます。

ぜひこの機会にお世話になった先輩、友達、家族などいろんな人に「ありがとう」と伝えてみてください。

改まってお礼をいうと少し恥ずかしい気持ちにもなりますが、

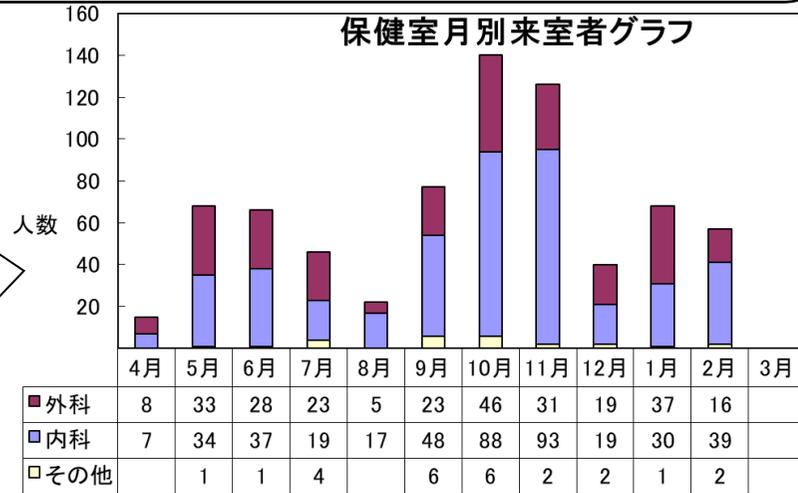
きっとこれから過ごしていく中で友達や先生、家族との“絆”につながると思います。

先生もこの一年一緒に過ごしたみなさんに「ありがとう」と感謝の気持ちでいっぱいです。

保健室

2025年
中宮中

今年度、外科・内科・その他でみなさんが毎月どのくらい保健室を利用したかグラフにしています。夏休み後は、気持ちも体調もしんどい人が多かったように感じます。その他は絆創膏の貼り直し等です。



みなさんはどんな理由で保健室に来ましたか？

体調不良の原因1位は「頭痛」 怪我の原因1位は「擦り傷」でした。

体調不良の人に「いつからしんどかった？」と聞くと「朝から」という人が多くいました。

朝の健康観察はとても大切です。「いつもと違うなあ」「しんどいなあ」という時は無理せず休みましょう。

また、「学校では薬を渡すことができません」

「頭が痛い」「生理痛がしんどい」になった時のためにも念のためにかばんに常備薬を入れておきましょう。

体調のことで困ったりしんどい時はいつでも保健室に相談しにきてくださいね。

春休み期間中に気になる症状があれば病院受診しておくのも新学期を元気に迎えるためにおすすめです。

★今月の保健目標★ 3月3日を知って耳を大切にしよう!



『耳はからだのバランスを保っている』

『乗り物よいにも耳が関係している』



『鼻をかむときは片方ずつ
少しずつゆっくりと』



『耳は絶対にたたいてはいけない』



『イヤホンやヘッドホンの音の大きさに気を付ける』

イヤホン ヘッドホン 使用上の注意

大音量・長時間は厳禁!

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



3年生保護者のみなさまへ

これまで学校保健へのご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

お子さまの心身の成長を保護者のみなさまとともに支えられたことをうれしく思います。

中学校生活のけがは、日本スポーツ振興センターの給付申請対象となります。卒業後の通院も申請の対象になりますので、保健室までお知らせください。

(申請は災害発生日より2年以内、給付は最長10年受け取ることができます)

卒業後もお子さまの心身の健やかな成長を心より願っております。

養護教諭 田中