

寒さも少し和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節になりました。3年生のみなさんは白糸中学校で過ごす時間が残りわずかとなりました。1・2年生のみなさんは1ヶ月後には新しい学年に進級します。みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか。環境が変わっても規則正しい生活を心がけ、毎日を健康に過ごしてください。

3月3日は耳の日



音が聞こえる仕組み♪

外耳

- ①耳介 音（空気の振動）を集める
- ②外耳道 音の通り道

中耳

- ③鼓膜 空気の振動を受け取って耳小骨に伝える
- ④耳小骨 振動を増幅させて内耳に伝える

内耳

- ⑤うずまき管 中のリンパ液の振動を電気信号に変える
- ⑥聴神経 電気信号を脳に伝える



～今年度の保健室の様子～

1年間の保健室の利用状況をまとめました。昨年度に比べて来室の総数は140件減少しました。とくに外科での来室が減っており、みなさんケガに気をつけて生活することができました。残りの学校生活も、引き続き体調管理と安全管理に気を配り、1日1日を大切に過ごしましょう。

1日の平均来室者数

8.2人

利用件数

1601件



その他の件数
→572件
《検温・相談など》

内科

622件



第1位 頭痛
第2位 腹痛
第3位 しんどい

外科

407件



第1位 擦傷
第2位 打撲
第3位 切傷

来室者が1番
多かった月は？

1月



→216人の来室がありました！



～1年間の振り返りをしよう～



当てはまる場所にチェックをつけて、1年間の生活を振り返りましょう！



健康

- むし歯など、必要な治療はおわっている
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血したところを押さえるなどの応急手当ができた
- 健康に過ごせるよう努力ができた



成長

- この1年間で自分の身長・体重がどのように変化したか知っている
- 運動と食事のバランスを考えて生活できた
- 自分の身体の成長や変化に興味がある



生活



- 毎日だいたい決まった時間に起きることができた
- 睡眠時間は十分に取れた
- 1日3回の食事を取ることができた
- 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
- 他人をわざと傷つけるような行動をとらなかった
- 困ったとき、悩んだときに相談できる人がいる



さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「マようなび」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。希望や不安、戸惑いなび、みんなひっそくめて、今のあなた自身で受け止めるめれば、心が落ち着きます。素敵なる春を迎えられますように。心から、応援しています。



保護者様へ

登下校や授業、部活動中など学校管理下でケガをし、医療機関に受診した場合は決められた金額以上であれば日本スポーツ振興センターに申請すると医療費が給付されます。

学校から申請が漏れないよう気をつけていますが、ご家庭で学校への連絡を忘れている場合はぜひ保健室までご連絡をよろしくお願いいたします。