

# ほけんだよ！



令和5年3月1日

東郷学園義務教育学校

保健室

3月の保健目標 「健康生活の反省をしよう。」

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになってきました。残り1か月で今年度が終わりますね。みなさんにとってこの1年間はどんな1年間でしたか？3月は節目の月で、9年生は卒業式を、6年生は修了を祝う会を、他の学年も進級を目前にひかえています。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも大切な経験です。気持ちよく今の学年を終えられるよう、残りの日々を大切に過ごしましょう。

## 3月3日は「耳の日」！

3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったり…大切な役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージを与えることのないように使っていきたいですね。



一方、だんだん暖かくなり、花粉症の人にはつらい時季になりましたが、みなさんは鼻をかむとき、両方いちどにかんだり、思いきり力を入れたりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージを与えてしまうかもしれません。

実は、鼻と耳は体の中でつながっています。片方ずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。耳も鼻も毎日、一生使うもの。自分の体はまず自分が大切にすることを忘れずに。



## 1年間の健康生活を振り返ろう！ ～できたことに○をしてみよう！～

<p>① 早寝・早起きできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>② 体を動かして遊ぶことができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>③ 食後の歯みがきができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>④ 外から帰ったら手洗いうがいができましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>⑤ 朝ごはんをしっかり食事ができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 毎日うんちが出ましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>⑦ 悩みがあったとき、相談できましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>⑧ ストレスを解消することができましたか？</p> <input type="checkbox"/>

## 災害給付金の給付状況 (日本スポーツ振興センター/4~2月) ※3月1日現在

- ◎ 給付件数…24件 (前期：15件、後期：9件)
- \* 傷病別で多かったものは「捻挫・打撲」15件、「骨折」6件です。
- \* 部位別では「足関節」5件、「歯部」「手・手指部」3件です。

## 《受診を済ませましょう！》

※ 学校の健康診断等で、歯科・眼科・耳鼻科で受診が必要な場合は、春休み等を利用して、早めの受診をお願いします。

歯治療率：前期60% 後期100% ※3月1日現在