

# ほけんだより 3月



令和7年3月  
柏市立南部中学校  
保健室

3月の保健目標は「1年間の健康生活を反省しよう」「耳を大切にしよう」です。みんなの1年間はどうでしたか？勉強に部活、行事に友達との遊び。どれも健康でいるからこそ充実して、楽しく行なうことができます。1年間を振り返るとともに、来年度もより充実した学校生活になるように準備をしていきましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



てきどに運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

## < 3日は耳の日！耳を大切にしよう。 >

3月3日は「3（み）3（み）」の語呂合わせで、耳の日と言われています。耳はデリケートにできているので、日ごろから注意してほしいことがあります。

○耳掃除をしそうない。 ○イヤホンやヘッドホンなどで長時間、大きい音を聞かない  
○耳と鼻はつながっているので鼻を強くかまない

音楽を聴くとストレス解消や気分転換が出来るので、ついいつ長時間使用していませんか？大音量・長時間の使用は、耳へ負担がかかっているかもしれません。

耳が傷ついたり聞こえが悪くなったりしないように、これらのこと気に付けて、耳を大切にしましょう。



3月3日は耳の日

### 耳垢と耳掃除

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなつて剥がれ落ちた皮膚などが混ざつたものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなどの働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。違和感がある場合は耳鼻科で取ってもらいましょう。

耳を傷つけたり  
耳垢を奥へ押し  
込む原因にも！



耳掃除に注意！

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です /

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



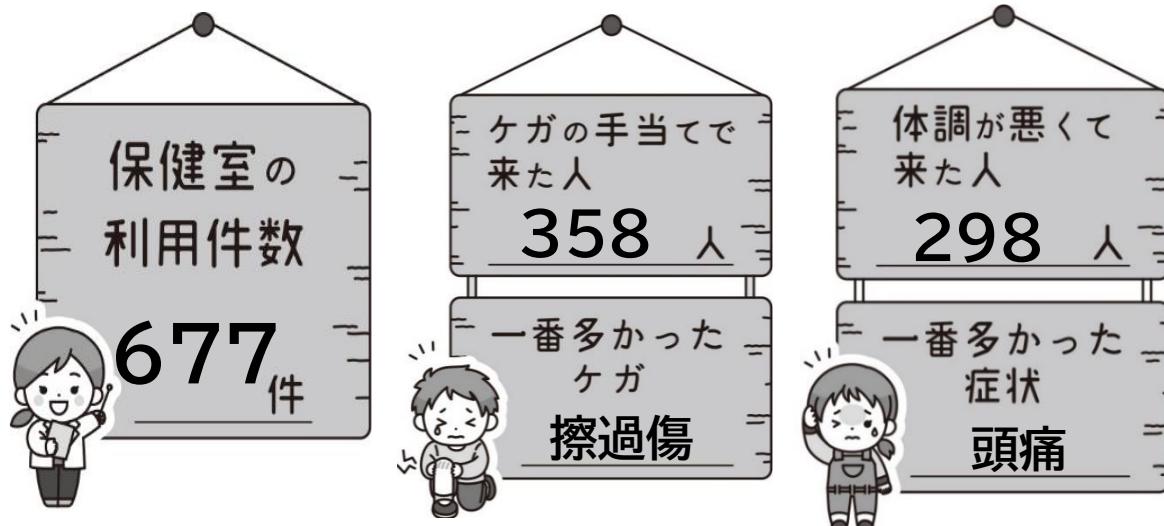
心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

### < 令和6年度 南部中1年間の保健室来室の様子 >

4月から2月28日までの保健室来室の様子をまとめました。



昨年度の保健室利用件数は713件で、減少しましたが、ケガの手当てで来室した人は63人増加しています。擦り傷が深い傷や広範囲のものになると、治癒までにケガをした時以上に強い痛みを伴うかもしれません。体育や外遊びを安全に楽しむことが、身体の健全な成長にとても大切です。ケガの程度によっては、深刻な事故に繋がる可能性もあるため、ケガを予防する工夫をしながら、積極的に体を動かしましょう。



1年間、ルールを守っての保健室の利用ありがとうございました。  
今年度は保健室の入室の仕方をしっかり行うよう呼びかけてきました。来年度も継続できようにお願いします。  
そして、4月から3年生は高校生に、1・2年生は一つ上の学年に進級します。これからもみなさんが笑顔で健康な毎日を送れるよう保健室から見守っています。

#### 保護者様へ

年度末に近づいてまいりました。保健関係の書類の提出はお済でしょうか。

学校でのケガの書類、健診の受診結果報告書などありましたら、お早目の提出をお願いいたします。

今年度の保健活動にご協力いただきありがとうございました。