

ほけんだより



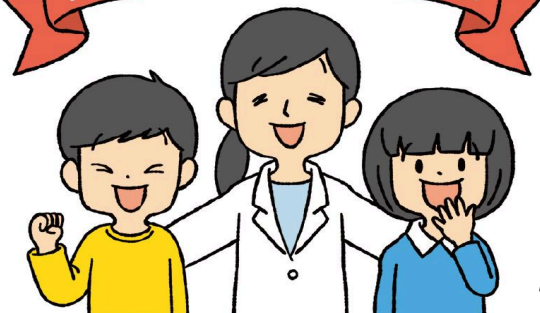
令和7年2月28日
友部第二中学校 保健室
No.11

今年度も残り1か月ほどとなりました。この1年間、みなさんの体や心は健康でいられたでしょうか。また、規則正しい生活リズムで過ごすことができたでしょうか。体と心が元気でいられると、やりたいことややらなければならない大事なことに全力で打ち込むことができます。ぜひ、これからも健康でいられるよう、日ごろから体調管理を行うようにしましょう。

1年間の生活を振り返ろう



保健室1年間の記録



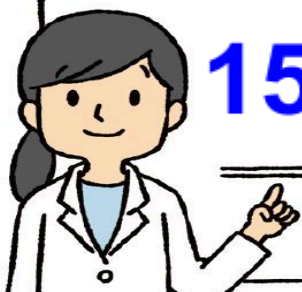
今年度、保健室に来室した人は、全部で**1585人**でした。(R7.2.21時点)

保健室には、けがや体調不良だけでなく、悩み事の相談に来る人もいました。

来室が多かった月は、5～6月と10～11月。部活動や学校行事も重なって、不安や疲れなどがやすかったこともあるのかなと感じています。

保健室の利用者数

1585人



体調が悪くて来た人数

581人



ケガで来た人数

1004人



イヤホン難聴に注意!



長時間聴いている



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

春休みのうちに
やっておこう

✓ 気になるところの治療



✓ 身の回りの整理



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



今年度中に行うべきことは今年度中に済ませ、来年度、良いスタートができるようにしましょう!

3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。友二中での生活もあと少し。自分の成長を喜ぶとともに、ぜひ家族や先生など、お世話になった方々へ、感謝の気持ちを伝えてくださいね。

卒業おめでとう

