

保健だより 3月



北中学校
令和6年3月
NO. 11

少しずつ暖かくなってきた日ざし、膨らんできた木の芽、冷たさのやわら
いだ風、春の訪れが感じられるようになりました。

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。1、2年生の皆さんは今の
学年もあとわずかです。体調を崩さないように気をつけてすごしましょう。



1年間の生活 ふりかえりチェックシート

5段階で
ふりかえって
みよう!

5 4 3 2 1
はい (できた) ← → いいえ (できなかった)

3度の食事は
きちんととれた

こまめに体を
動かした

毎日の睡眠は
十分とれた

大きなケガや
病気をしなかった

悩みや心配事が
なかった

1年間、
体も心も
健康だった
と思う。

4月からの1年間の生活を振り返ってみましょう。けがをしたり病気にかかったり
した人は「あそこで転んでけがをしたのは?」「あのとき、かぜをひいたのは?」とい
うように、けがや病気の「原因」を見つけてみてください。生活リズムや心の健康に
ついては同様です。そして、同じことが起きないようにするにはどうすればよいかを
考えて、これからの生活に生かしてほしいと思います。



保健委員会 「メディアバランスDAY」&「レジリエンスWEEK」


保健委員会では、北中のみんなのレジリエ
ンスを高めるために「メディアバランスDAY」
「レジリエンスWEEK」に取り組んできました。
右の表は昨年度と今年度の結果です。「笑顔で
ありがとう」を言える割合が増え、「レジリエ
ンスを高める睡眠」をとれる割合が減っています。

毎日忙しいとは思いますが、よい睡眠をとる
ためにできる工夫がないか考えてみましょう。


5月～2月	R4	R5
電子メディア使用	49. 6%	49. 2%
レジリエンスを高める睡眠	68. 4%	59. 1%
笑顔でありがとう	73. 1%	79. 4%

3年生のみなさん、卒業後もレジリエンスを高める生活を送ってください!

📎 保健室 +
1年間の記録



利用件数
1404 件



具合が悪くて来た人
1081 人



いちばん多かった病気
頭痛

けがの手当てで来た人
323 人



いちばん多かったけが
打撲

来室者が多かった月
10 月



来室者が多かった曜日
火曜日



3月3日は
みみの日



みみ
大切にね

☆**耳そうじのポイント**☆

奥まで
やらなく
てもOK!



みみ
入りぐち
ちか
耳の入口近くを
やさしく
なぞるように
すればOK!

♪♪ 周りの音が
聞こえる程度の
音量で



ヘッドフォン
難聴に注意!



🦋 春休みには... 🌸



むし歯などの治療を
すませておきましょう

新しい1年への
準備をしましょう



申請忘れはありませんか?

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

