



保健だより

南中学校
保健室
令和6年3月1日



～1年間読んでいただきありがとうございました～

早いもので、今年度最後の保健だよりとなりました。最終号も、生徒のみなさん、保護者の皆様の健康づくりに少しでもお役に立てると嬉しいです。



3月3日は耳の日

「耳の健康」を考えたことはありますか？

近年、子供たちもイヤホンを利用することが多くなり、耳に負担をかけることが多くなってきました。

保健室でも「耳の不調」という理由で来室する生徒がいます。耳に負担をかけていないか、考えてみましょう。

話が聞こえる
くらいの大きさで
休憩をとりながら
長時間聞かない



不潔なつまめや耳かきを
耳に入れない
耳そうじは
2～3週間に
1回



プールの
前には
耳あかをとる

脳貧血に注意しよう！

3月、4月は修了式や卒業式など式典行事が多くなる時期です。式の最中に「脳貧血」により、突然倒れてしまうことがあるので注意が必要です。脳貧血とは急に起き上がる、立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。寝不足や疲労が原因になりやすいので普段からしっかりと体調を整えておきましょう。

もし式の最中に具合が悪くなったら、その場でゆっくり座り、楽な姿勢をとるようにしましょう。



前ふれかな？と感じたら椅子に座って頭を膝まで下げて、両手で抱えるようにしましょう。

歯科治療に行こう！



歯と口の健康増進は、感染症予防になることが分かっています。今年度の歯科健診で、治療勧告が出ている人は、今月必ず受診しましょう。

特に治療の必要がない人でも、数ヶ月に1度、定期検診に行くことをおすすめします。

3年生は、子ども医療費が使える最後の1か月です！

歯科治療率ランキング

クラスランキング★ベスト5

1位	1年3組	94%
2位	2年2組	92%
3位	3年2組	89%
4位	2年3組	87%
5位	1年1組、1年2組、3年3組	84%

部活動ランキング★ベスト5

1位	女子卓球部、音楽部	100%！素晴らしい！
2位	吹奏楽部	96%
3位	剣道部	95%
4位	技術部	94%
5位	陸上競技部、美術部	92%

1年生の歯科治療率が冬休み明けに大幅にアップしました！

治療を開始している人は、主治医から勧告書に治療状況を記載していただき、提出してください。