ほけんだより3月

豊里中学校
保健室
H27.3.2

３月になり、少しずつ寒さも和らいできましたね。この時期は、気温の変化が激しいため、体調を崩しやすいので気をつけましょう。

また、３月は１年の締めくくりの月です。自分の健康についてこの１年を振り返り、新たなスタートへ向け目標をしっかりたて、心身ともに健康な１年が送れるよう準備しておきましょう。

3月の保健目標　　今年度の健康について振り返ってみよう！

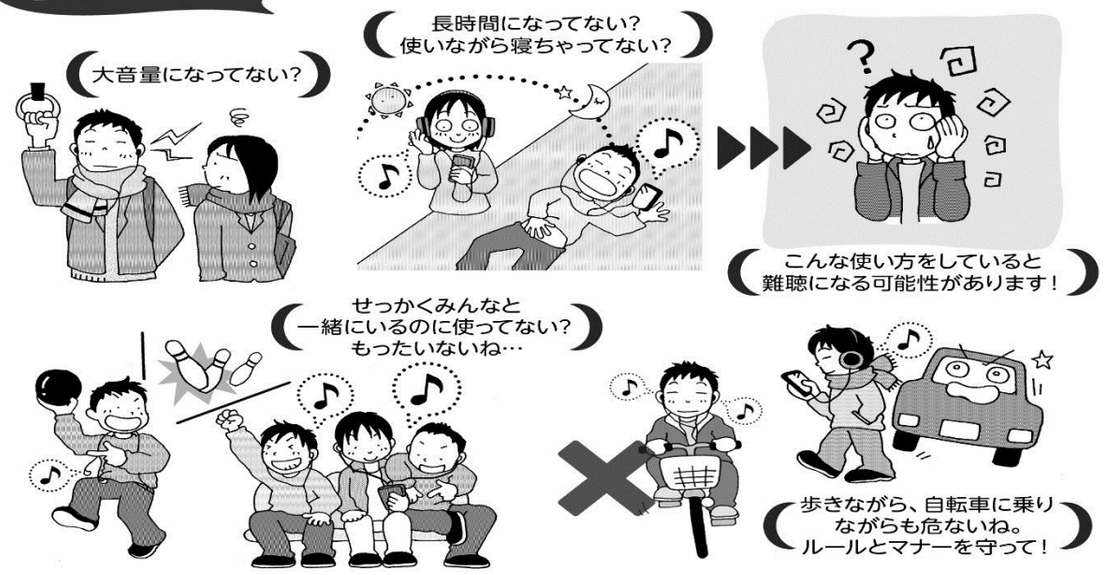
１年間の生活 振り返りチェックシート

3段階で振り返ってみよう！

① 朝食を毎日食べて登校できた。	（ はい ・ だいたいできた ・ いいえ ）
② 運動をし、体を鍛えた。	（ はい ・ だいたいできた ・ いいえ ）
③ 毎日十分な睡眠がとれた。	（ はい ・ だいたいできた ・ いいえ ）
④ 大きなけがや病気をしなかった。	（ はい ・ だいたいできた ・ いいえ ）
⑤ １年間心も体も健康だった。	（ はい ・ だいたいできた ・ いいえ ）

3月3日は耳の日!耳を大切にしよう！

携帯型音楽プレーヤー 便利だけど注意してほしいこと



性に関する指導を実施しています！

１年生と２年生は、2、3月に各クラスで性に関する指導の授業を実施しています。３年生は、全体で性教育講演会を実施します。助産師の橋本様より、「思春期の心と性」をテーマにご講演いただきます。保護者の方も、ぜひご参加ください。

日　時　　３月５日(木)　午前１０：５０　～　午後１１：４０
場　所　　豊里中学校　多目的室
講　師　　助産師　橋本　幾子　先生

２６年度　豊中　保健室 利用状況(４月～２月)

来室者数
病気･･･217人
けが･･･209人
計　･･･426人
(2.3人/1日平均)

来室理由(病気)
1位　頭痛
2位　だるい
3位　気分不良

来室理由(けが)
1位　打撲
2位　擦り傷
3位　捻挫

来室者が多かった月
1位　9月
2位　5月
3位　2月

来室者が多かった曜日
1位　月曜日
2位　火曜日
3位　木曜日

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

３年生のみなさん 卒業おめでとうございます!

初めてみなさんに会った日、「すごくまじめでいい子たちだな～」と感じました。そんなみなさんも、もう卒業ですね。部活動や学校行事に一生懸命取り組んでいたみなさんの姿は、とっても素敵でした。「さすが豊中生!!」これからみなさんは、それぞれの道に進んでいきます。うれしいこともあれば、つらいこともあるかもしれません。でも、乗り越えられない山はありません。ゆっくりでもいいから、一歩ずつ自分の足で未来に向かって歩んでいってください。保健室から応援しています。がんばれ!!