



2025. 3. 5
鳥越中学校保健室

ついこの間、入学式をしたと思っていましたが、あっという間に卒業式です。別れの季節ですが、新しい生活に向けて心が踊る時季でもありますよね。1年を振り返り、次のスタートの準備をしましょう。日々変わらないように思えるかもしれませんが、4月のみなさんとは比べ物にならないくらい成長していますよ！

3年生は残りわずかな中学校生活、心残りのないように！2年生は最高学年に、1年生は後輩ができるので、どんな先輩になりたいか、イメージしながら1ヶ月を過ごし、4月に良いスタートダッシュをきりましょう！

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないよう
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



ストレスが
たまっていますか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。



内履きシューズ 壊れてない！？

今年もよく身体を動か
しましたね！ボロボロ
になってる人を見かけ
ます。ケガにもつなが
るので新しい物を購入
しましょう。



3月3日は
耳の日

大切な耳の はたらきに ついて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので
耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

外耳道真菌症って？

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に
真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。

かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じ
などがみられます。



主な原因

耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を
傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く
耳に湿気がこもる)

イヤホン・ヘッドホンをよく使う人は、耳には大きな負担になっています。音量は小さく、必要な時にだけ使用しましょう。たまに、静かな空間で耳を休ませてあげてください。



清潔検査パーフェクト賞！

1月から2月にかけて行われた清潔検査において、毎回の検査でハンカチやティッシュをしっかりと持参し爪も常にきれいに保っていた生徒に表彰状と絆創膏を贈りました！ぜひこれからもその素晴らしい習慣を続けてくださいね！



元気アップセミナー【ヨガ編】

強烈な寒波ということで急遽暖かい食堂でヨガを行いました（少し狭くてごめんね！）今年は全校生徒に参加してもらえて良かったです。保健委員の感想を紹介します。

日常生活ではあまりしない動きなので多少難しかったですが、去年よりもできるようになっていて嬉しかったです。

1年から3年までの3回、元気アップセミナーに参加しました。その中でも今年が一番ヨガを楽しめました。

色々ストレスや不安もあったけど、一気にリフレッシュできたのでいい経験になりました。

実際にヨガを体験してみると、色々なポーズによって体に効く場所が違ってくるといふヨガの良さを知ることができました。

今年3年目の福田インストラクター！「鳥越中の子達はいつも真面目に取り組んでくれる」と毎年ほめてくださいます♪



司会は山下さん

「おつかれさま」



令和6年度
保健室利用者数

病気 76 人

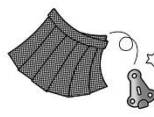


けが 52 人



その他

8 人



来室者数は昨年度の半分ほどでした！健康に気を付けて生活できたようで嬉しいです！

日本スポーツ振興センター

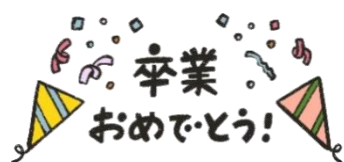
災害共済給付金



申請者数 5 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

（2025年2月28日現在）



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！3年間を通して全体的に保健室へ来る人は少なかった学年のように思います。そのためか、クールな子達だなあと感じていました。おそらく大変なことがあっても自分達の力で乗り越えてきたんだろうと思います。（実はみんなが頼ってくれる時はとても嬉しかったんですよ♡）

しかし、3年生の1年間はクールな一面だけではないみなさんの魅力を見つけれました！運動会をはじめ、様々な行事を素晴らしい思い出にしようと、最高学年として試行錯誤して頑張っている姿は本当に感動しました。あなた達のことがとても好きになれた1年だったと感じています、ありがとう😊

きっと3年間大変なことがいっぱいあったと思います。本当によく頑張りましたね。来年から広い社会に一步踏み出します。みなさんらしく人生を楽しんでくださいね。