

保健だより 3月



令和5年度3月
中里中学校
保健室

今年度も残り1か月ほどとなりました。1・2年生にとってこの1か月は、今年度のまとめであり、来年度に向けた準備期間でもあります。体調に気をつけ、ぜひ充実した1か月にして欲しいと思います。

3年生は約2週間後に卒業式を迎えます。これまで一緒に学び、励ましあってきた仲間と過ごす時間も残りわずかです。卒業までの1日1日を、大切に過ごしていきましょう❀



今月の保健目標

耳を大切にしよう

1年間を振り返ろう

花粉症対策の基本は



2月28日（水）に地域合同学校保健委員会を行いました

テーマ「睡眠の重要性について」



2月28日、授業参観日に地域合同学校保健委員会を実施しました。万場小・中里中の保健委員さんが児童生徒の現状について発表をした後、埼玉県立大学の有竹先生よりご講演いただきました。万場小・中里中の保健委員さんの発表は、どちらも工夫されていて聞いている人たちが楽しめるものでした。有竹先生のお話など、詳細については後ほど「学校保健委員会だより」でお知らせしますので、そちらもぜひ確認してみてください。



万場小・環境保健委員さんの発表です。
睡眠についてのクイズが出題されました！



中里中・広報保健委員さんの発表です。
ゴンくんの1日、面白かったです。



スライドや動画などを自分たちで考え、
つくりあげてくれました❀



3月3日は耳の日です！ みなさん、耳に負担をかけていませんか？



イヤホン🎧🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

⚡ 大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



【2月の食指導の様子】



2月の食指導の内容は、「受験期の食事について知ろう（3年生）」「大豆製品を使った料理について知ろう（1・2年生）」でした。

3年生はこうして給食を食べる日も残りわずかですね。みんなで美味しさを噛みしめながらいただきます！

