

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
千代田中学校
保健室

3月の保健目標

健康生活を振り返ろう

少しずつ暖かくなってきました。お花見にかかせない三色団子は、「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。おいしいだけではなく、四季を感じられるようなメッセージが込められているのですね。

1年間心も体も健康に過ごせましたか？



できた人はこれからも続け、できなかった人はできるように頑張りましょう。



好き嫌いせず縫いなんでも食べた



歯みがきを毎日しっかりした



手洗いをがんばった



毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた



友だちと仲良くてできた



ストレスを上手に解消できた

ヘッドホン難聴に注意！



3月3日は

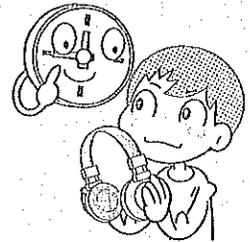
耳の日



音量を上げすぎない



休憩をはさみながら使う



長時間使わない



体調が悪い時は使わない



耳に違和感があれば受診する

今年度の保健室利用状

2月末まで

保健室の利用件数

881人



具合が悪かった人

517人

一番多かった症状

頭痛



けがをした人

264人

一番多かったけが

打撲

