

# ほけんだより

古河市立古河第二中学校  
令和7年 3月 3日  
保健室

たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年間を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか?楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日です。「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が思い浮かんだら、離れてしまう前に気持ちを伝えられるといいでしょう。

## 1年間の保健室利用状況をまとめました。(4月～2月末)

この1年間の来室者数を振り返ってみると、1年生の来室が多かったです。

(1年生: 827人、  
2年生: 744人、  
3年生: 758人)

来室理由は全学年、外科的症状が多かったです。内科的症状では友人関係・勉強などの悩み・ストレスが体調面に現れ来室する生徒も多かったです。心も身体も健康に過ごせるように、規則正しい生活習慣や自分なりのストレス対処法を身に付けましょう。



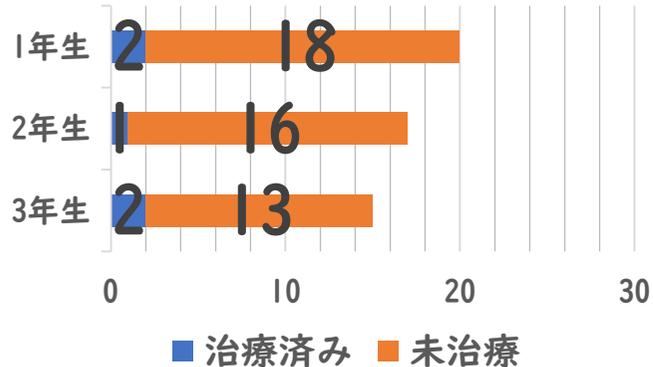
スポーツ振興センターの利用状況 35件

## ～健康診断の治療状況について～

春休み中に受診しましょう

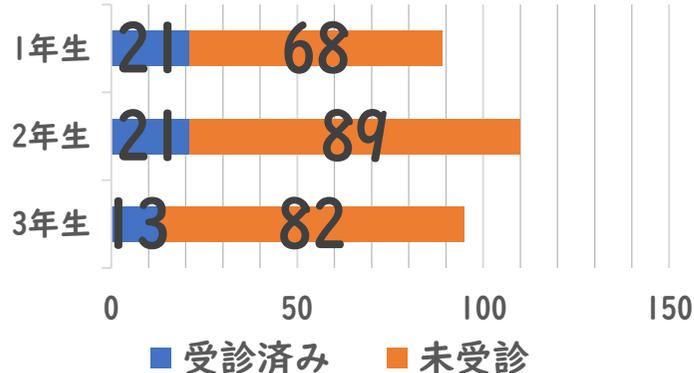
### 虫歯の治療状況

虫歯治療状況 (2月末現在)



### 視力の受診状況

視力 受診状況 (2月末現在)



## 3月3日は 耳の日

イヤホン  
難聴に  
注意!



長時間聴いている

大音量で聴いている



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

## 食育教室「朝食の内容をステップアップしよう」を実施しました!

対象学年: 1年生

講師: 総和中学校 栄養教諭 高知美保 先生

自分の朝食の摂取状況を見直し、より良い朝食内容にするためにはどうしたらいいかを周りと一緒に相談しながら考えている様子が見られました。お子様が決めた改善点を良くしていくためにご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

