

保健だより第12号



令和6年3月5日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校

早いものでこの3月で今年度が終わり、3年生は卒業ですね。この1年元気に笑顔で過ごすこと

ができましたか？1年をふり返り、来年度において準備していきましょう。

★保健室の1年間の来室状況★

内科	外科	相談 相談	合計
417件	476件	17件	910件

スポーツ振興センター

発生件数 34件

保健室には、病気の人やけがをした人だけでなく、

悲しかったことやうれしかったことなど、いろいろ

話をしに来てくれた人もいました！これからも

(令和5年4月1日～令和6年2月末まで)

何か困ったときには、保健室に相談に来て下さいね

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ち

が落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



裏面もあります

イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、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

4月に向けて・・・

体と心を整えて新しい学年を気持ちよくスタートさせるために、時間のある今のうちに

身の回りを整えて、自分の「メンテナンス」をしておきましょう。

受診・治療を済ませておこう!



新学期には、すぐに健康診断があります。気になることがある人や今年度の受診や治療が

まだ終わっていない人は病院へ。※4月9日(火)は身体測定があります。

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして疲れた心の充電をしてください。リフレッシュできる

ものを見つけ、一年間頑張った自分を褒めてあげてください。

