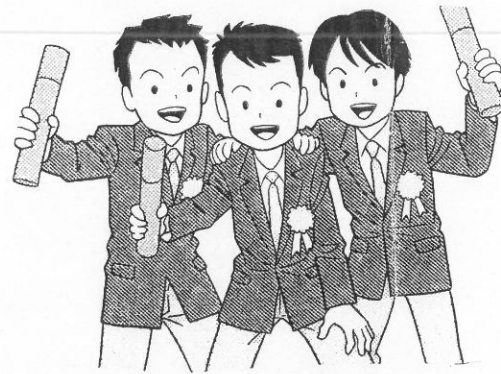


ほけんだより3月

3月1日本校卒業生42名が翠の杜を巣立って行きました。教職員の先生方や保護者の皆様に見守られ、校長先生から一人一人卒業証書を授与され、厳かな雰囲気の中で式が行われました。

3月はまた、締めくくりの月でもあります。在校生はこの1年の自分自身をもう一度振り返ってみましょう。

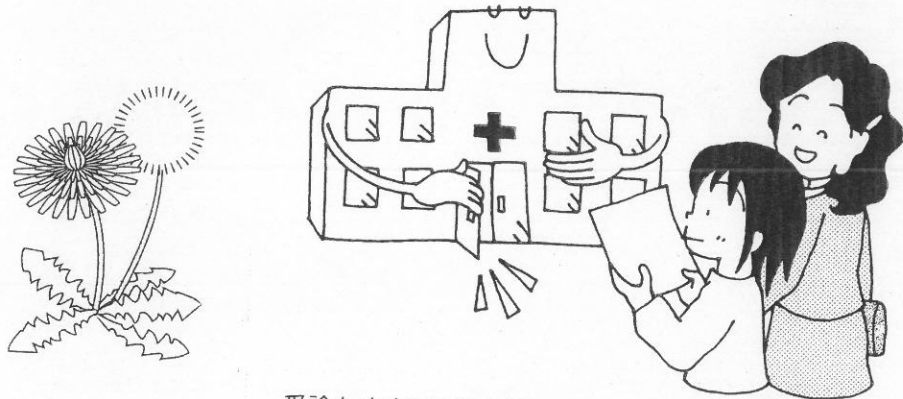
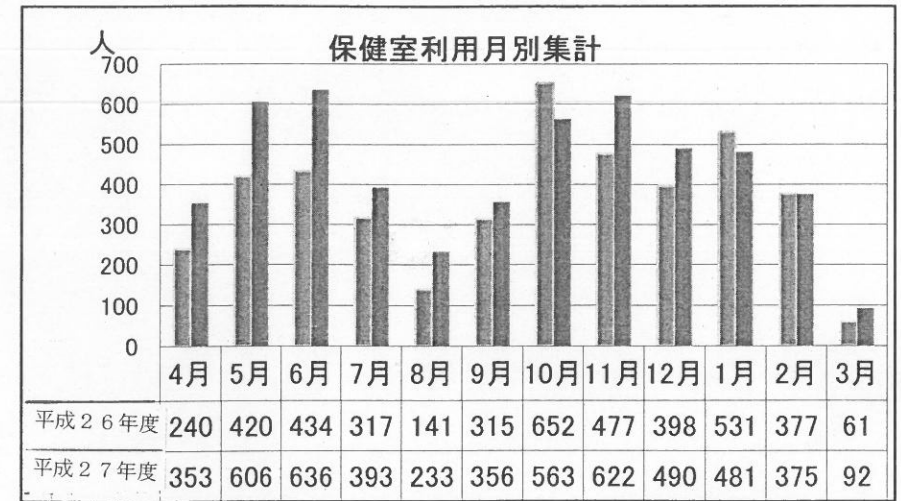
4月に入るとすぐに健康診断が始まります。気になる症状のある人や、再検査の指示の出てる人は、春休みの内に受診して治療をうけておきましょう。



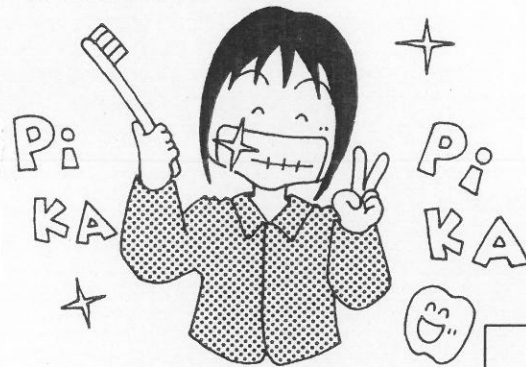
来年度も食後の歯磨きを実施します。
皆さん頑張ってきれいな歯にしましょう。

平成27年度保健室利用状況

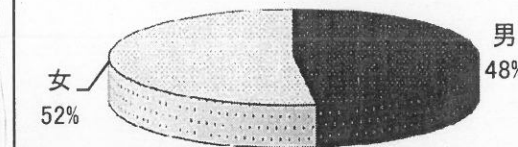
平成28年3月7日現在(延べ数)



受診をすすめられたら
早めに行きましょう



保健室利用(男女別)27



この1年間、健康に過ごせましたか。

WHOでは、「健康とは単に病気でないとか弱っていないことではなく、肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを言う。」と健康について定めています。

スギ花粉が飛んでいます。

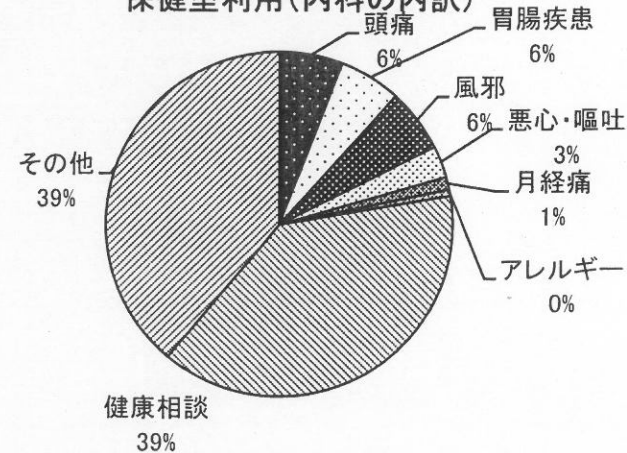
環境省の平成28年の花粉飛散予測によると、東北地方では3月上旬～下旬にかけてピークになる予想です。(平成28年1月28日環境省ホームページより)

花粉症対策の基本

- 1 テレビやインターネットなどで気象情報をチェックしよう。
- 2 花粉情報の要注意日として、特に天気が晴れまたは曇りの日で、湿度が低く、気温が高く、南向きの強い風が吹いている日。
- 3 花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。外出も控えめにしてください。
- 4 外出時は、帽子、メガネ、マスクなど着用し上着も花粉の付きにくい、ツルツルした素材のほうが良いでしょう。帰宅時は玄関で花粉をよく払う。
- 5 帰宅後洗顔やうがいをし花粉を洗い流す。
- 6 くしゃみや鼻汁、目のかゆみ等の症状がある時は、医療機関で受診したほうが、良いでしょう。



保健室利用(内科の内訳)



本年度の保健室利用状況での内科的利用は、健康相談とその他が全体の大半で約8割を占めました。

健康相談においては、人間関係等のトラブルが主な原因でした。

特に入学間のない時期は、相談が授業中に食い込んでしまう事が多かったのですが、段々と休み時間や、放課後を利用しての相談が増え時間の使い方が上手になってきました。

平成28年度前期始業式は4月8日(金)です。
皆さんが元気に登校するのを、楽しみに待っています。