

ほけんだより 3月

1年間の 保健室利用状況 と ふりがえり

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年間を振り返り、次年度への準備をする時期ですね。成績や模試の結果も大事ですが、それは健康な心とからだから土台にあつてこそ成果が出るものだと思います。みなさんは、心もからだも健康な1年を過ごせたでしょうか。

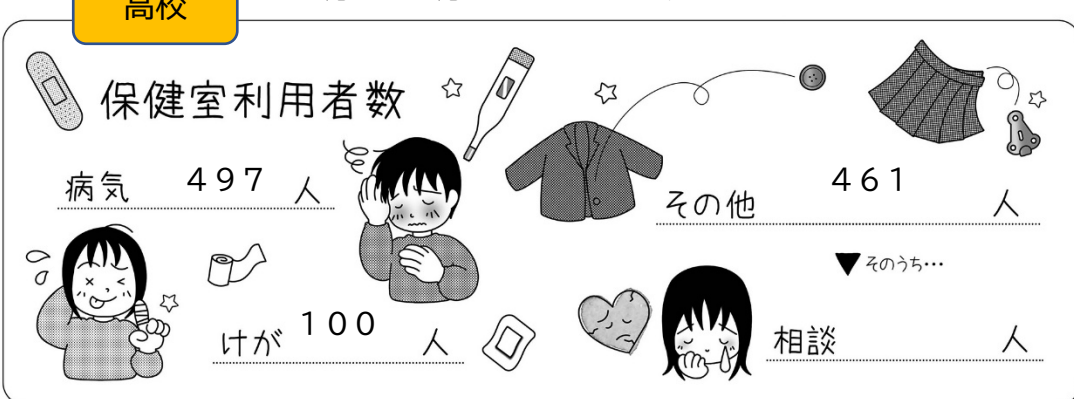
中学

※4月～12月までのデータです



高校

※4月～12月までのデータです



視力

“受診”と書かれているのは、裸眼視力・矯正視力がCやDだったので、受診をすすめた人の割合です。目を細めたりせずに黒板が見えていますか？目が疲れたり、頭が痛くなったりしていませんか？眼鏡やコンタクトは合っていますか？自分の眼に適したものを処方してもらうよう眼科で診てもらいましょう。

中1視力



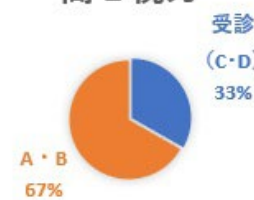
中2視力



中3視力



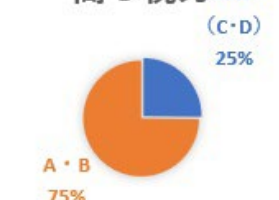
高1視力



高2視力



高3視力



歯科

“受診勧奨”と書かれているのは、未処置歯、要観察歯、噛み合わせや歯列・歯肉の状態が非常に悪い人などに受診をすすめた人の割合です。受診をすすめられた人は、もう治療は終わりましたか？まだの人は、春休みを利用して歯医者さんへ行きましょう。う歯がなかった人も、年に1度は歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ★

中1歯科



中2歯科



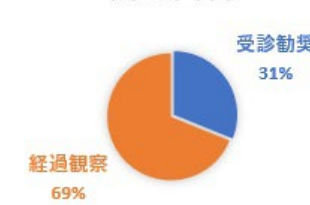
中3歯科



高1歯科



高2歯科



高3歯科



『食べること・寝ること・運動すること・からだを休めること』

自分のことをおろそかにしないで、自分の心とからだを大事にしてください。

自分のことが大事にできると、他の人のことも大事にできますよ。

★★まだまだ感染症流行中です。手洗い・うがい・咳エチケットは継続しましょう★★