

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

今年度も残り少なくなりましたね。この一年、みなさんの心とからだはどんな調子だったでしょうか。勉強や部活動の成果は、健康という土台があってこそ発揮されます。今年を振り返りながら、次の年度を気持ちよく迎える準備をしていきましょう。

中学

※令和7年4月～12月までのデータです



高校

※令和7年4月～12月までのデータです



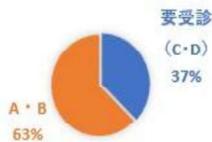
🌱🌱 心とからだを整える4つの基本 🌱🌱

『食べる・寝る・運動・休む』どれも、心とからだを元気に保つための大切な習慣です。まずは“自分を大切にすること”を心がけてみてください。自分を大切にできると、まわりの人にも自然と優しくできるようになりますよ。

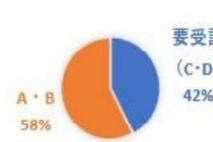
👁️視力👁️

“要受診”と書かれているのは、裸眼視力・矯正視力がC・Dだったため、眼科受診をすすめた人の割合です。黒板が見えにくかったり、目を細めてしまったりしていませんか？「目が疲れやすい」「頭が痛い」などのサインがあるときは要注意。眼鏡やコンタクトが合わないままにしておくと、見えづらさが進むこともあります。眼科でチェックしてもらいましょう。

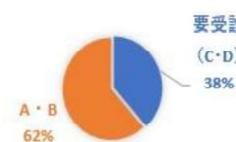
中1 視力



中2 視力



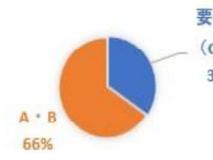
中3 視力



高1 視力



高2 視力



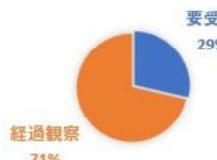
高3 視力



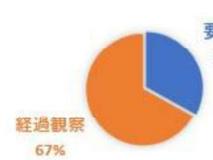
🦷歯と口🦷

“要受診”とは、むし歯・要観察歯・歯ぐきの状態・かみ合わせなどに問題があり、歯科受診をすすめた人の割合です。受診をすすめられた人は、治療は進んでいますか？まだの人は、時間の取りやすい春休みに受診しておくくと安心です。むし歯がない人も、年に1度のチェックやクリーニングで健康を保てますよ。

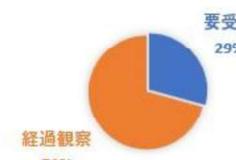
中1 歯科



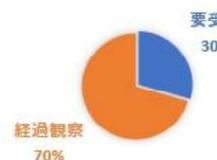
中2 歯科



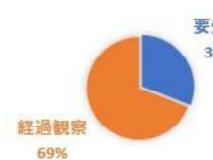
中3 歯科



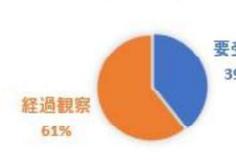
高1 歯科



高2 歯科



高3 歯科



🌈🌈🌈 少し早いですが…今年も一年、よくがんばりました！🌈🌈🌈
 考査後は少しゆっくりできるでしょうか。心とからだを整えて、新年度を元気に迎えましょう。