

ほけんだより 3月

長浜北星高校
定時制
2026. 3

今年度も残り1カ月となりました。1年間、健康で元気に過ごせましたか？1年間の振り返り、次の学年への準備をして欲しいと思います。すべての基本は「こころと体の健康」です。体調を整えて、元気に新年度を迎えましょう。



ケガの件数

20 件



病気の件数

53 件



相談の件数

16 件

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり
2025.4.1～2026.2.20



歯科受診率

23 %



眼科受診率

18.5 %



1日の平均利用者数

0.48 人

今年度は、昨年度よりも保健室の来室者が約半分になりました。忙しい日々の中で、不調を我慢してしまうこともあるかもしれません。保健室は、体だけでなく、心の不調や相談にも利用できます。

来年度もみなさんが安心して学校生活を送れるようにサポートしていきます。「少し休みたい」「話を聞いてほしい」と思ったときはいつでも来てくださいね。



今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
健康診断にしっかり取り組むことができましたか？



5月
連休明け、心身の疲れが
出ませんでしたか？



6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？



7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？



8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？



9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？



10月
目にやさしい生活が
心がけましたか？



11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？



12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？



1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんか？



2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？



3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

3月3日は「耳の日」！ 音とのつき合い方を考えよう！

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない

長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をとときどき



月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

春休み、新学期に向けた体のメンテナンスを！

今年度の健康診断結果について配布した「受診のお知らせ・おすすめ」について、受診・治療の結果を学校に連絡してくれていますか？学校とのおうちで受診・治療に関する情報を共有することは、**みなさんの健康を守ることにつながる**ので、どうぞ協力お願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、気になることがあれば春休みのうちに受診・治療を済ませましょう。



治療を済ませるチャンス！