



令和8年3月2日
武生第五中学校

3月になり、1年の締めくくりの時期となりました。この1年を振り返って、皆さんはどのように感じていますか？楽しかったこと、嬉しかったことだけでなく、つらかったことや大変だったこともあったと思います。そのすべての経験が、きっと皆さんの成長につながっています。1年間頑張ってきた自分をたくさんほめてあげてくださいね。

残り1か月、心も体も元気に過ごしていきましょう！

●今年度 保健室の利用状況

保健室
の利用者数
のべ
117人

多かった
症状

1. 腹痛
2. 頭痛

多かった
ケガ

1. すり傷
2. とげが刺さる

3月3日は耳の日



耳も
疲れる
って本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度

ぐぐぐぐ!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」をすることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちも **スツキリ**して集中力も **アップ**しますよ。



春休み中
におおして
おこう!

どこか体の具合が悪いところはないですか？

メガネやコンタクトが合わなくなっている人、花粉症の症状が出てきた人、春休みは治療や検査のチャンスです。新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう！

