

# ほけんだより 3月

2025年3月3日  
小川南中学校  
保健室発行

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じます。いよいよ1年間のまとめの月、3月を迎えました。

3年生にとっては卒業まで本当にわずかです。中学校の友達と毎日会える最後の日々を、後悔なく過ごしてください。

また1、2年生にとってはまとめの時期です。この1年間でどれだけ成長できましたか？頑張りたいことを明確にして、新しい学年へステップアップしましょう。

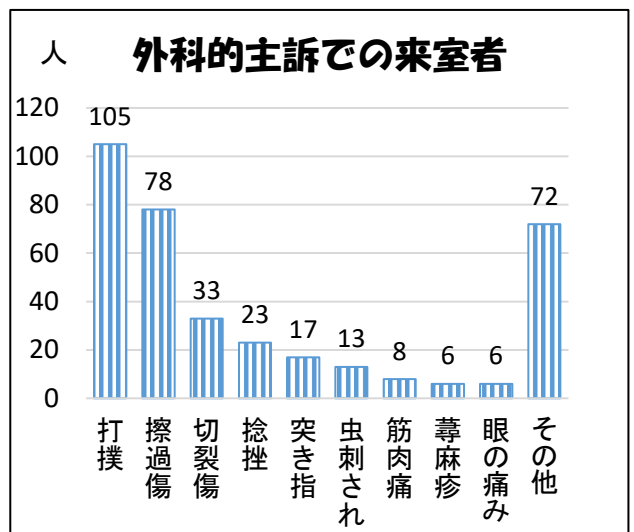
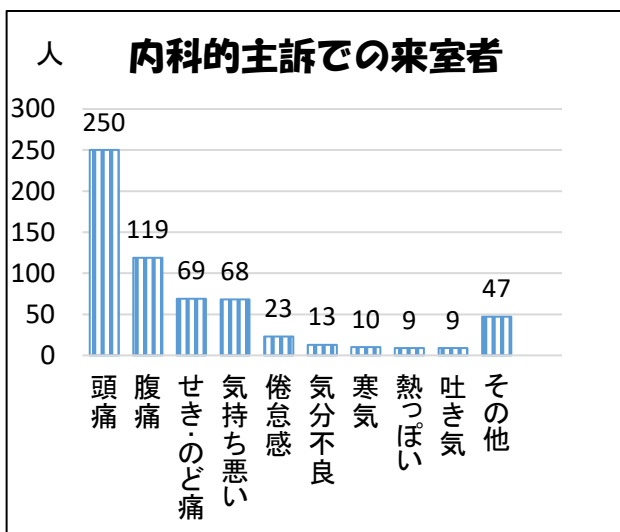


## 3月の保健安全目標

- ・健康生活を振り返ろう。
- ・安全生活の反省をしよう。



## 1年間の保健室利用状況



1日の平均来室者数

**5.5名**

けがで病院に行った件数

(災害給付請求件数)

**10件**

一番来室が多かった曜日

**金曜日**

今年度の保健室利用者は2月25日時点で、のべ**978名**でした。

体調不良の原因が生活習慣の乱れである生徒もみられましたが、心の不調が体に現れる生徒が多かったです。悩みや不安がある時や、ストレスがたまった時には、誰かに話したり、気分転換をしたりしながら、心の健康にも気を付けて過ごしましょう。

けがで病院に行った件数は、昨年度より若干増加しました。準備運動をしっかり行ったり、ゆとりの心をもったりすることで未然に防ぐことのできるけがや事故もあると思います。危険回避に対する意識を高めていきましょう。

# 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

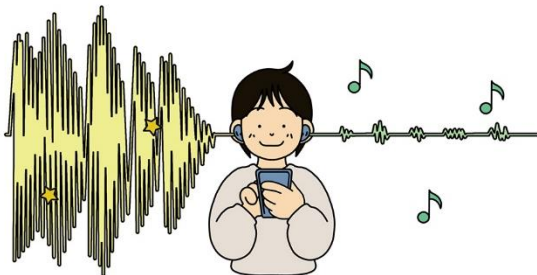
### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



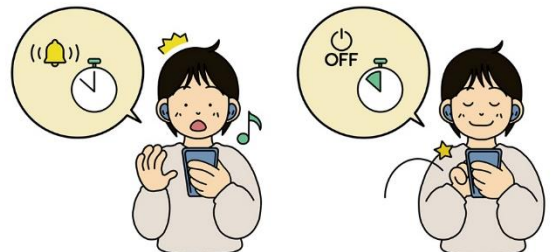
週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1 時間に 10 分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。  
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！