



今月の保健目標

健康生活の反省をしよう

少しずつ寒さが和らぎ、日中日のさすところは、暖かく感じられるようになりました。春が近づいているようです。それでも朝晩の冷え込みを感じる日もあり、1日の寒暖差が大きく空気が乾燥する日も続いています。

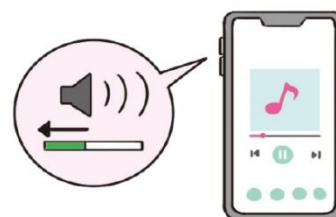
花粉や黄砂も多く飛ぶ時期です。予防に心がけ健康管理に努めましょう。



イヤホン ヘッドホン 使用上の注意

大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



花粉症にもエチケット

花粉症の人にはつらい時期になりましたが、症状のない人もいます。そこで、症状のない人たちをお願いします。外出した後、服や体についた花粉を、室内に入る前に外で払ってから入ってください。自分に症状がないから気にしないではなく、周りの人、花粉症の人へ、思いやりをもった行動ができるようになってください。お願いします。



春休みの過ごし方

もうすぐ春休み、1年を振り返る良いチャンスです。そして4月からまたひとつ成長した自分であるために新しい学年に向けて目標を立てましょう。

この1年や今までの自分を思い返し、できたこと・できなかったことを振り分けてみませんか。できたことはこれからも継続をして、できなかったことのひとつを目標としても良いですね。

毎日勉強や運動、友だちや家族と過ごす時間から、みなさんはたくさんのことを学んでいると思います。心も体も健康的に成長した人が多かったのではないのでしょうか。

人と比べることなく、焦らず、よく考え、自分のペースで自分だけのステップを一步ずつ歩んでくださいね。

新しい年度がもうすぐ始まります。これからも素直で健康的な考えがもてるみなさんでいてください。それが保健室からの願いです。1年間、ありがとうございました。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり・
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



保健室の1年

保健室に来室した人 816人

具合が悪くて来た人 413人

ケガで来た人 305人

一番多かったケガ 擦り傷 109人

一番多かった病気 頭痛 135人

来室が一番多かった月 10月

・運動会の疲れや文化祭・合唱コンク

ールへの緊張感が感じられた月です。

今年度もあっという間に3月になり、それぞれの学年の締めくくりの時期になりました。

今年度の健康診断の結果をもとに「治療のお知らせ」を通知しましたが、受診結果の未報告・未提出分があります。

健康を維持するためには、自分で管理し行動しなければなりません。自分の身体の状態を知ることは大切なことです。この機会にもう一度、成長期のみなさんが健康診断を行う意味を考え、治療が必要な場合には、春休みを利用して医療機関を受診してください。自分の身体です。大切にしてください。

