保健だより ３月号

令和８年３月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

冬から春への変わり目の今は、昼夜の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業ですね。元気にその日を迎えられるように、体も心も整えましょう。



ヘッドホン　イヤホン　の　耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

ナイトルーティンで ぐっすり眠ろう！

夜の過ごしかたを習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。

例えば

寝る３時間前までに食事をする



↓

寝る１時間半～２時間前に入浴する

↓

スマホなどデジタル機器の使用は寝る１時間前までに



↓

読書や軽いストレッチをしてリラックスする



↓

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

カフェインの ほんとの話

STOP! カフェインって、いいことばかりではないんです。

飲むと元気になった気がする？

❗それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合もあります。

眠気覚ましにちょうどいい？

❗カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による死亡事故の事例もあります



保健室利用状況について

4月から2月までの保健室利用状況についてお知らせします。

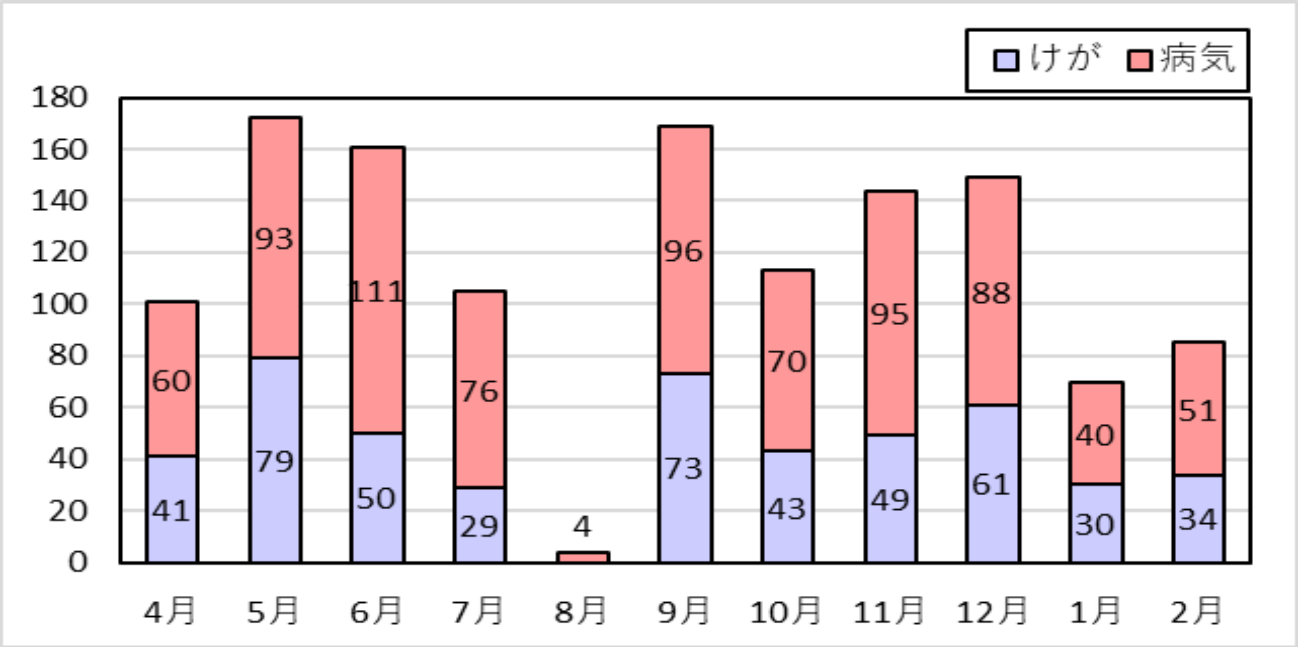
月別利用状況を見てみると，体育祭が行われた5月においてけがで来室する生徒が多くいました。

また、5・6月や9月といった暑くなり始めた時期や残暑が残る時期に体調不良を訴えて来室する生徒が多くいました。

今年度も残りわずかとなりました。大きな病気やけがをすることなく新年度を迎えられるといいですね。

これからも健康的な生活を心がけましょう。

■月別利用状況■



■学年別利用状況■

	1年	2年	3年	合計
病気	263	205	316	784
けが	162	110	217	489
合計	425	315	533	1273



■一番多かった病気■

頭 痛 （311人）

続いて 気分不良、腹痛、喉の痛み など

■一番多かったけが■

すり傷 （92人）

続いて 捻挫、打撲、切傷 など

3年生保護者のみなさまへ

ご家庭で処分される体操服がありましたら、保健室に寄付していただけますと幸いです。

3月の保健目標　　健康生活の反省をしよう