

ほけんだより 3月

令和6年3月4日
常盤松中学校
保健室

暖かさを感じられる季節になりました。

保護者の皆様におかれましては、今年度も学校保健活動へのご協力ありがとうございました。

怪我の病院移送や検診後の医療機関受診に加え、毎朝のお子様の健康観察など、
たくさんのご協力をいただき、心より感謝申し上げます。



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。

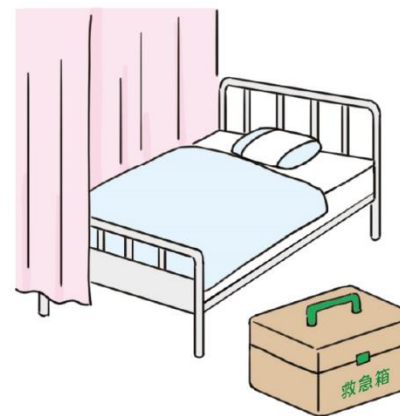
音漏れがトラブルの元にも

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。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。



1年間の保健室利用状況とふりかえり

この1年間、あなたは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校でのけがや病気／不調、悩み相談などでどのくらいの人が保健室を利用したか、また、どんなけがや病気／不調によるものが多かったのか、みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。



けが…	547	人
病気／不調…	843	人
相談（心の悩み）…	11	人
その他…	0	人
最も多かったけが…〔	擦り傷	〕
最もかった病気／不調…〔	頭痛	〕

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!

あ ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。