

# [3月の保健目標] 1年間の健康生活を振り返ろう

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか？今年度の生活を振り返ってみましょう。

### 生活リズム

早寝早起きをした

元気に体を動かした

食後に歯磨きをした

毎日3食食べた

### 病気の予防

手洗い・うがいをした

気になることがあるときは、病院に行った

### 気持ち

自分なりの方法で気持ちを切り替えた

友達と仲良くできた

☆もっと良い来年度を過ごすために・・・  
1年間、心や体の健康に気を付けて生活ができましたか？この1年間の生活習慣についてゆっくり振り返り、新しい学年の目標を考えてみましょう。そして、4月から良いスタートがきれるよう、心や体の準備、そして病気や怪我をしないように過ごしましょう。

## 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っていきます。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

## 耳が変！こんなときは病院へ

聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

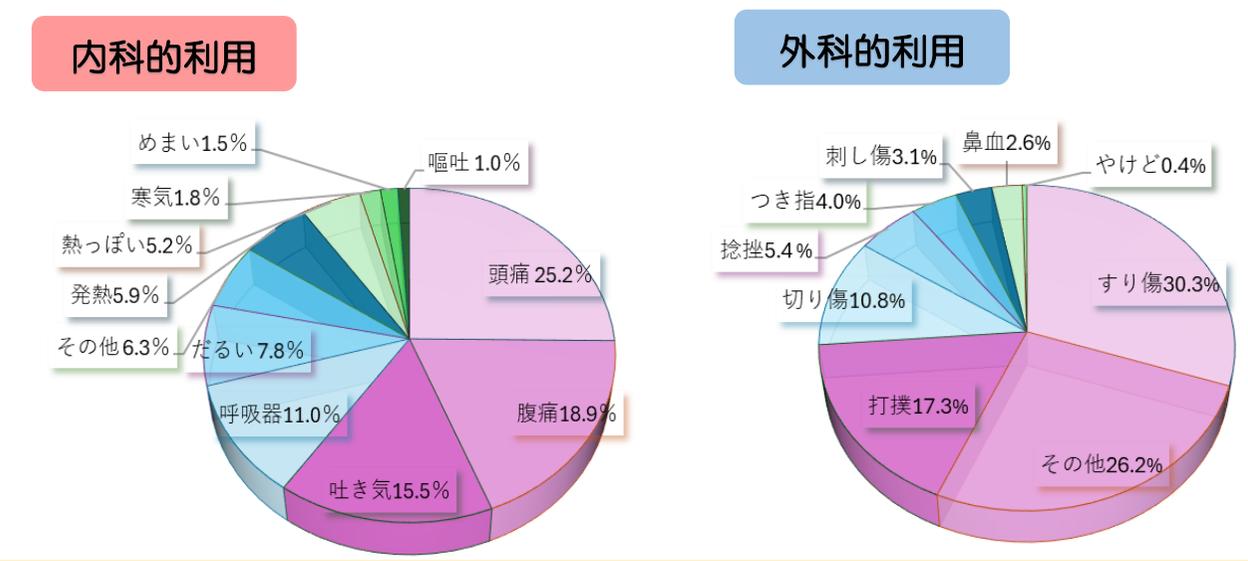
このような症状があるときは、病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

# ほけんだより

令和8年3月  
船橋中学校  
保健室

少しずつ寒さが和らぎ、春を感じる季節になりました。3月は学年の締めくくりの月になります。この1年間、体だけではなく、心も大きく成長しましたか？楽しかったことや苦しかったことは、みなさんの心と体の成長につながっているはずですよ。春休みは今年1年間の生活を振り返り、生活習慣を整えて元気に4月を迎えられるようにしましょう。

## 令和7年度 保健室利用状況について(R7.4~R8.2における来室者数)



今年度の保健室利用者は、全体で1818人でした。  
内科で最も多かった理由は「頭痛」で、寝不足など生活習慣の乱れが影響した生徒が多くいました。  
外科で最も多かった理由は「すり傷」で、体育祭の行事や部活動での怪我が多かったです。また、他者とのふざけ合いから怪我につながってしまったケースもありました。怪我を「する・させる」ことに対する危機意識が必要に感じました。この1年間を元気に過ごせた人も、病気や怪我があった人も、それぞれに振り返りを行い、より健康な生活につなげるために必要なことを考えてみてくださいね。