



春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時期です。卒業や進級で、仲良しの友達と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が楽しい毎日を運んでくれるでしょう。

### 【3月の保健目標】

一年間の健康生活を振り返ろう



### 保護者の方へ

#### \*お手元に「受診報告書」はありますか？

まだお手元に「受診報告書」が残っている方は、担任までご提出をお願いします。まだ治療を始めている方は、春休み中に受診することをおすすめします。

#### \*災害給付金の申請（加入者のみ）はお済ですか？

日本スポーツ振興センター加入の方で、学校で起きたケガの災害給付金の申請をまだされていない方は担任までご連絡ください。

（学校管理下の事故発生から2年以内に申請しないと無効となります。）

#### \*3年生に保健関係書類を返却します！

卒業式前に、3年生に3年間お預かりしていた保健関係書類を返却します。

（毎年、回収・記入等のご協力ありがとうございました。）

引き続き、疾病の管理が必要な方は、進学先の学校の担任または保健室にお声かけください。

## 今年度1年間を ふり返ってみよう



**4月**  
新しいクラスや  
友達にははやく  
慣れましたか？

**5月**  
連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか？

**6月**  
歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか？

**7月**  
熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか？

**8月**  
夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか？

**9月**  
スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか？

**10月**  
目にやさしい生活を  
心がけましたか？

**11月**  
猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか？

**12月**  
感染症対策を  
しっかり  
行えましたか？

**1月**  
いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんか？

**2月**  
ストレスを  
上手に解消  
できましたか？

**3月**  
今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか？

3月3日は耳の日・・・耳を大切にしましょう！

## 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！

### 保健室の1年間 ～来年度もみなさんが元気で楽しい学校生活を送れますように～

#### けがで来室した人

**154**  
人(2/19現在)

#### 病気で来室した人

**468**  
人(2/19現在)

#### 身長を測りにきた人

たくさんの人  
が測りにきて  
くれました！



#### けががベスト3

- 1位 すり傷
- 2位 打撲
- 3位 捻挫

#### 体調不良者が 多かった月

**9月**



#### 【保健室での約束】

- 身長を測るのは体調不良者のいない時のみ。
- 悩みを相談したい人も保健室にきてOK！相談の時は一人で来てね。