

保健だより

南河原中 保健室

No.14

2024. 3. 1

三寒四温の言葉のように、気温差がありながらも、少しずつ春が近づいてきています。

3年生は中学校卒業を目前に、新たなステージに立つ準備期間になりました。心身共に万全の体制をつくりましょう。

1・2年生は1年間のまとめの時期です。時間を上手く使って、睡眠時間や食事を優先しましょう。毎日が元気で楽しく過ごせるベースになります。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる 財産なんだよ。



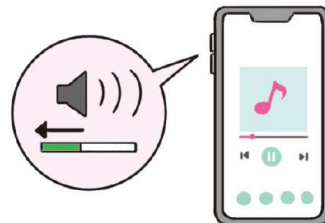
3月3日は耳の日

イヤホン・ヘッドホンを使用している人も多いと思います。
注意点を知って、耳の健康を守りましょう。

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を利用します。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。



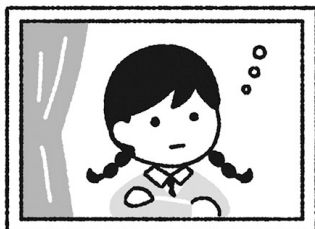
生活リズムアンケートの結果から

1月に行った「生活リズムアンケート」の結果をまとめました。「まだ眠い」と思いながら登校している人が3割近くおり、勉強や将来のことに悩んでいる様子がありました。イライラを感じる人は半数近くあり、自分の気持ちをコントロールできる力を持つためにも、自分にあった解消法をみつけましょう。

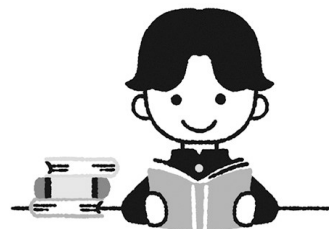
イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと
過ごす



睡眠をとる

東日本大震災から13年が経ちます

東日本大震災があった3月11日。小さかった皆さんは、この地域の被害状況など、当時の様子を家族から耳にしているでしょう。死者は約15900人、行方不明約2500人。どの人にも家族がいて、当たり前日々の生活を送っていました。生活の再建が進んでいても、家族を失った悲しみが癒えることはありません。

今年の1月1日には能登半島地震が発生し、甚大な被害により、不自由な生活を余儀なくされている方々が多くいます。私たちができること、家族でできること、いざという時の行動を見直してみましょう。



「もしも、いま…」

いつもわすれないで

受診・検査・治療



必ず今年度中に！

学校の健康診断の結果で異常がみつかり、まだ受診が済んでいない場合には、速やかに受診をしましょう。時間がある今だからこそ、早期受診を心がけましょう。(歯科・視力など)