

# ほけんだより 3月

令和5年度  
滝ノ水中学校  
保健室

**3月の保健目標** 一年間の生活を振り返ろう

**3月の安全目標** 安全な生活ができるようにしよう

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しを感じるようになってきました。今の学級で過ごすのも残り1か月です。そして、3年生はいよいよ卒業ですね。進級・卒業という節目に、友達や先生、お家の方など、日頃からお世話になっている人に感謝の気持ちを「ありがとう」と言葉にして伝えることができるといいですね。

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



保健室

1年間の記録



来室者

1183

人

ケガ

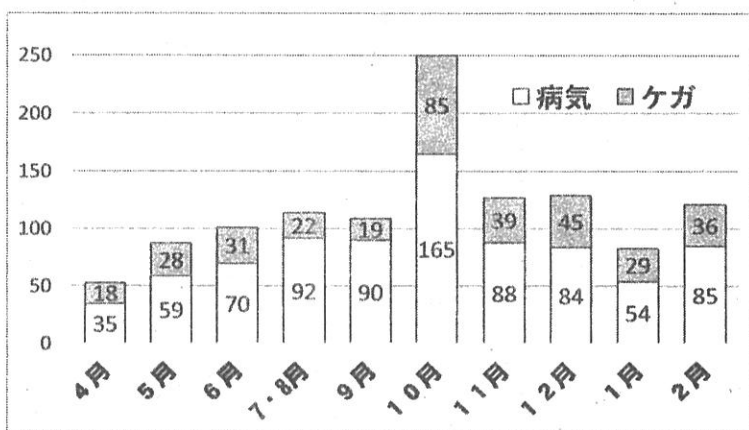
352

人

病気

822

人



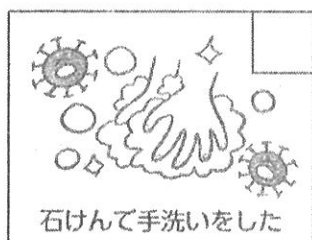
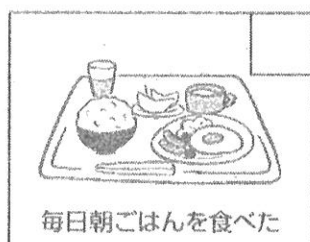
※「来室者」には、ケガ・病気以外での利用を含んでいます。

今年度4月～2月までの保健室来室状況です。今年度は、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられ、様々な制限がなくなりました。しかし、感染症がなくなったわけではなく、滝ノ水中学校でも、夏休み前や合唱コンクールの時期、冬に入ってからなど断続的に感染症が流行しました。その影響なのか、病気による来室者数が昨年度より大幅に増えました。

## 1年を振り返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね

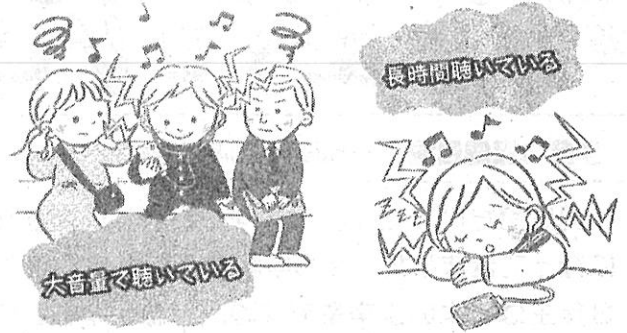


保健室を利用した人もそうでない人も、自分の生活習慣や健康状態を振り返り、来年度に向けて、生活を見直したり、心と体の調子を整えたりしていきましょう。

# イヤホン・ヘッドホン 使用上の注意

イヤホン・ヘッドホンを使って音楽を聴いたり、ゲームをしたりしている人も多いのではないのでしょうか。イヤホン・ヘッドホンで大音量・長時間聴く生活をしていると、耳の中にある音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなる「イヤホン（ヘッドホン）難聴」になってしまうかもしれません。一度壊れてしまった細胞は元に戻ることはないのです、回復することは難しいと言われています。

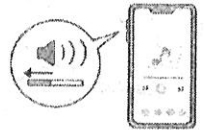
イヤホン・ヘッドホンを使っていて、「耳鳴り」「耳が詰まった感じ」といった症状が現れたら、要注意です。長時間症状が改善しないようであれば、病院で診てもらいましょう。



## 予防のポイント

### ①音量を上げ過ぎない

会話が聞き取れる程度



### ②耳を休める

1時間に1回 10分程度

## ★今月の間違いさがし★

7つの違いを探そう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪

## 保護者の方へ ～1年間ありがとうございました～

今年度も、本校の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。今年度は、一年中様々な感染症が流行し、保健室に来室した生徒の中にも、高熱での早退が多くありました。お迎えが必要な際には、速やかに来校していただき大変助かりました。まだまだ、感染症の流行には心配がありますが、必要な感染症対策を行いながら子どもたちの健康を見守っていきたいと思います。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。