

# ほけんだより 3月

令和3年3月号  
名古屋市立山田高等学校  
保健部

暖かい日が増え、春を感じる季節になりました。今年度はどんな1年だったでしょうか？昨年の3月から突然休校になり、イレギュラーの多い1年だったと思います。山田高校が大きな感染拡大も無く、またインフルエンザ等の感染症も広がることなく今年度を終えられるのは、山高コロナミッションをみなさんが頑張ってくれたからです！コロナのワクチン接種も日本で始まりましたが、コロナウイルスが落ち着くまでにはまだ時間がかかると言われています。来年度も引き続き、コロナミッションをよろしくお祈りします。



## ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意！



## 3月3日は耳の日です

耳はとてもデリケートな器官です。大きな音や衝撃で聴力が悪くなってしまいます。特にイヤホンでの大音量は注意が必要！自分の耳にも周りの人にも、気遣いをお願いします。自転車で乗りながら音楽を聴くのも危険です！事故が起きる前にやめましょう！



## 保健室からのお知らせ

○保健室から借りた物は返却していますか？  
生理用品、マスクなどを借りた人は、早めに保健室まで返却して下さいね。

○スポーツ振興センターの書類は提出していますか？  
手元に書類がある人や、怪我をしてから報告に来てない人は保健室まで！

○心配ごとはありませんか？  
新学期が始まる前に、身体の事や心の事で不安や伝えたいことがある人がいれば、保健室に来て下さいね。

### 春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて新しい学年を気持ちよくスタートしよう！

**Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう  
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

**Step 3** 身のまわりの整理をしよう  
机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

**Step 2** 持ちものの準備をしよう  
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体着や履物が小さくなっていないかも確認を。

**Step 1** 受診・治療を済ませておこう  
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。