

# ほけんだより 3

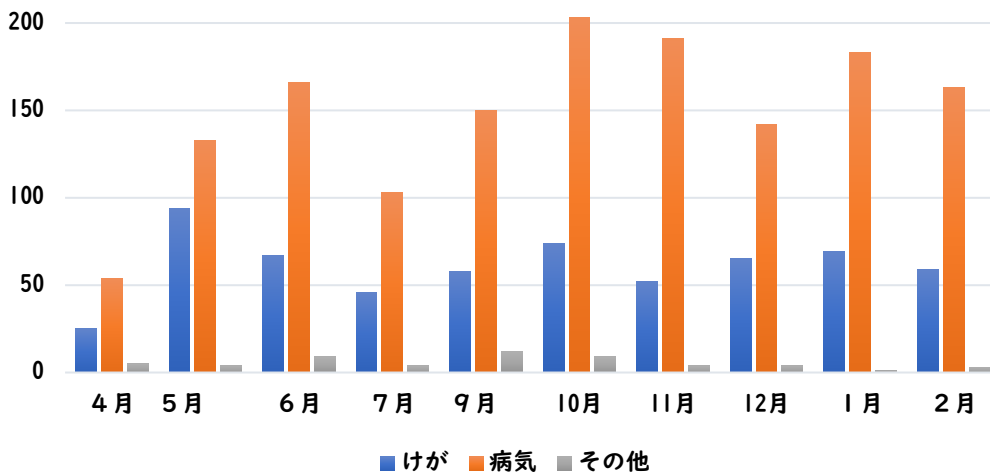
令和6年3月1日  
小山市立小山第三中学校  
保健室

今年度も残すところあと一か月となりました。みなさんはどんな一年間を過ごしましたか？心も体も健康に過ごせましたか？ 嬉しいこと、楽しいこと、辛いこと、悲しいこと…いろいろなことがあったと思います。そのひとつひとつの出来事がみなさんを成長させてくれたはずです。残り少ない3学期ですが、最後まで気を引き締めて、体調管理第一で過ごしましょう♪

## 保健室の1年間



★R5.4月～R6.2月末の来室記録より★（カッコ内は前年度）



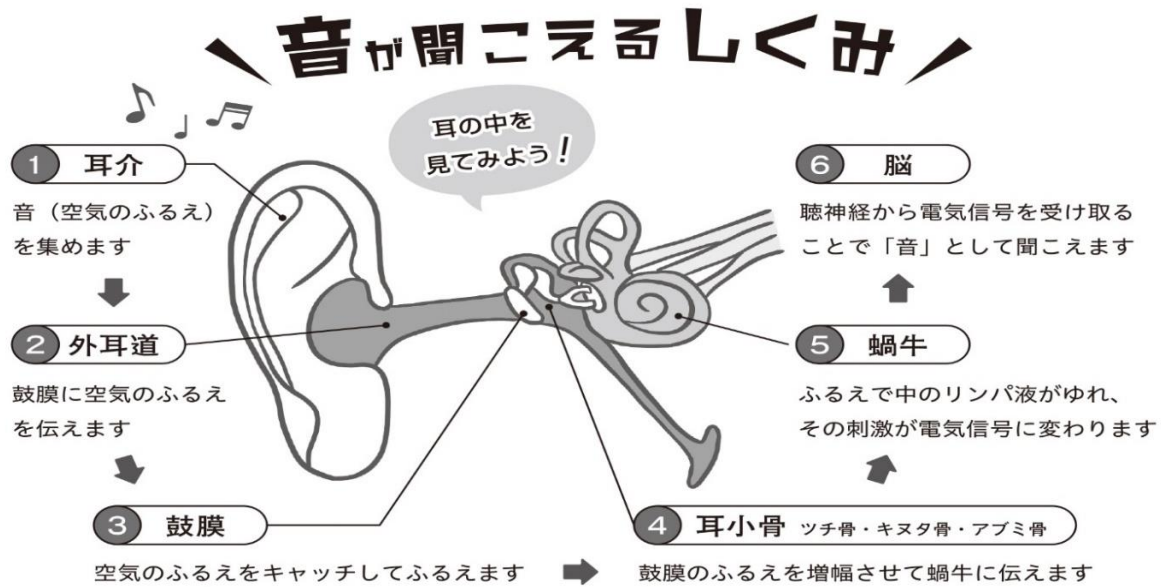
暑さに慣れていない5月・6月は頭痛やだるさ等、軽度の熱中症で来室する生徒が複数いました。暑さが本番になる前から、こまめな水分補給等の熱中症対策を行うことが大切です。秋～冬にかけては風邪症状や発熱による来室が多かったです。引き続き感染症対策を行っていきましょう。



運動会練習があった5月がケガでの来室が一番多かったです。よく頑張っていました！全体的にみて、ケガでの来室は昨年度から約100件ほど減り、素晴らしいと思います。引き続き準備運動・ストレッチ等をよく行い、ケガの防止に努めていきましょう。

# 3月3日は耳の日です！

耳は音を聞きとるだけでなく、方向を感じとることに役立っています。音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る大きさは少しずつ違います。その音の差で私たちは方向を感じとっているのです。安全を守るためにも耳を大切にしましょう(^\_^)/



## イヤホン 難聴 に 注意！



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の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難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### ！ イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

### 保護者の皆様へ

今年度も、ご家庭での感染症対策や子どもたちの体調管理にご協力いただきありがとうございました。来年度も、子どもたちが少しでも安心して学校生活を送れるよう努力いたします。引き続き、よろしくお願いいたします。

