

ほけんだより 3月

小山市立美田中学校

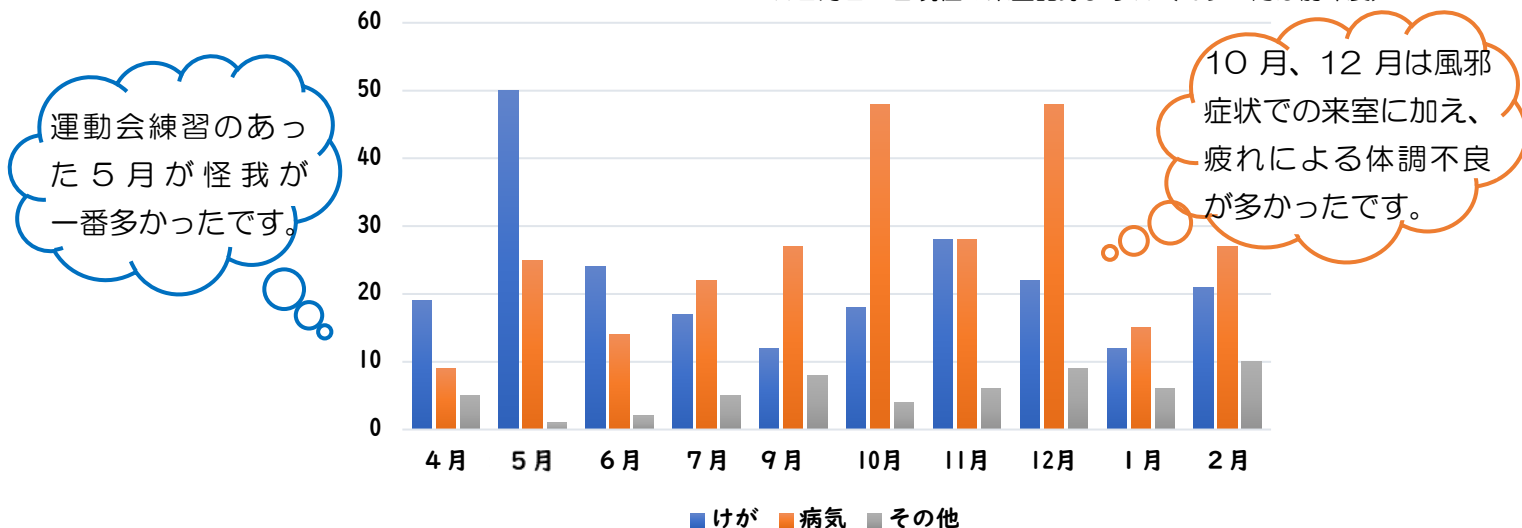
今年度も残すところあと一か月となりました。みなさんはどんな一年間を過ごしましたか？心も体も健康に過ごせましたか？嬉しいこと、楽しいこと、辛いこと、悲しいこと…いろいろなことがあったと思います。そのひとつひとつの出来事がみなさんを成長させてくれたはずですよ。

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



★2月21日現在の来室記録より★（カッコ内は前年度）



球技での突き指、捻挫により受診した件数が多かったです。準備運動・ストレッチをよく行いましょう。また、姿勢をよくすることで体にかかる負担が均等に分散され、特定の部位に過度な負担がかかることが減るため、怪我のリスクを低下させることができます。良い姿勢を心掛けてください。

疲れが出やすい時期は特に、早めに布団に入り、十分に体を休めることを心掛けてください。今年は大きな感染症の流行がありませんでした。一人一人の感染症予防の心掛けの成果です。素晴らしいですね。次年度も引き続き感染症対策を行っていきましょう。



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異なり、その音の差で私たちは方向を感じとっているのです。私たちが安全に生活できるのも耳のおかげですね。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！

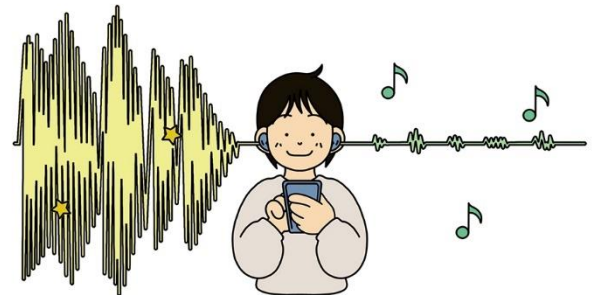
世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！？

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

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

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

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。気になる症状がある時は早めに受診してください。



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まして、ありがとうございました。保健室では引き続き、子どもたちが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきます。1年間ありがとうございました。

