

ほけんだより 3月

R6.3.22 平高校保健室

3月も残すところあと数日。今の教室で過ごすのも今日が最後です。4月からは新しい学年での学校生活がスタートします。新年度が始まると勉強や学校行事など、忙しい毎日が続きそうですね。気持ちよく新年度をスタートさせるためにも春休み中に身の回りの片付けをして、体調も万全に整えておきましょう。

4月8日(月) 始業式に忘れず持ってきてほしいもの

- 保健調査票：変更点は修正や追加を行ってください。当日、新しい出席番号の記入もお願いします。
- 運動器検診保健調査票
- 貧血検査申込書

保健室利用者数



(集計期間：4/10～3/19)

今年度を振り返ってみて、みなさんの体は健康でしたか？病気については、それぞれの自己管理が大切だと考えています。規則正しい生活習慣を送り、なかなか回復しない場合には医療機関に相談することも自分の体を守るために必要な行動です。自分の体のSOSを聞き逃さないように！

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

イヤホン 難聴に注意!

使わない日を作ろう!

- ### 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
- イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、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。



1年間ありがとうございました。今年度は保健だよりや掲示物をより内容の濃いものにしたいと思い、毎月作成していました。みなさんが「へえ～」となるような知識をひとつでもお届けできていたら嬉しく思います。なかなか自分の体と向き合う機会が少ないからこそ、この春休みはぜひ向き合ってみてください。治療が必要だと感じている生徒は春休み中に医療機関へ行ってくださいね。健康に気をつけて、春休みを過ごしてください。

