

ほけんだより 3月

令和7年3月3日(月)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.13

3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね！



祝卒業



それぞれの進路に向けて新たな一步を踏み出すために、またこの先、勉強や仕事、趣味の活動に打ち込むにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心身のともに健康であることが何より大切です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする。栄養バランスの良い食事をする。適度に運動する。しっかり休養(睡眠)する…など健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。そして、自分自身を大切にしてください！

みなさん一人ひとりの健康と幸せをいつまでも応援しています♪

三寒四温

気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？

日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい！というように気温や体感温度の変化が大きくなります。

また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなって来る時期でもあります。花粉や気温差で体調も崩しやすい時期でもあるため、日々の気温や天気をこまめにチェック して、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせることで体温調節しましょう。



いよいよ年度末！ 環境が変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

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

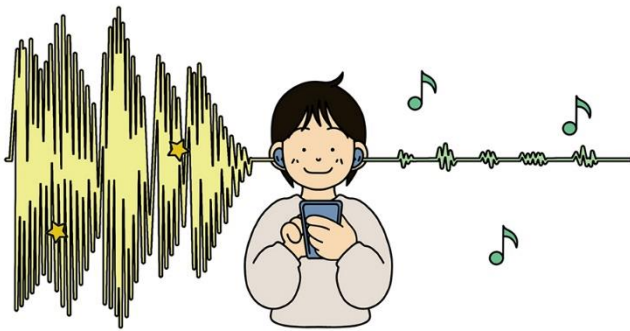
長時間使わない

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

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

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。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!

もしかして花粉症!?



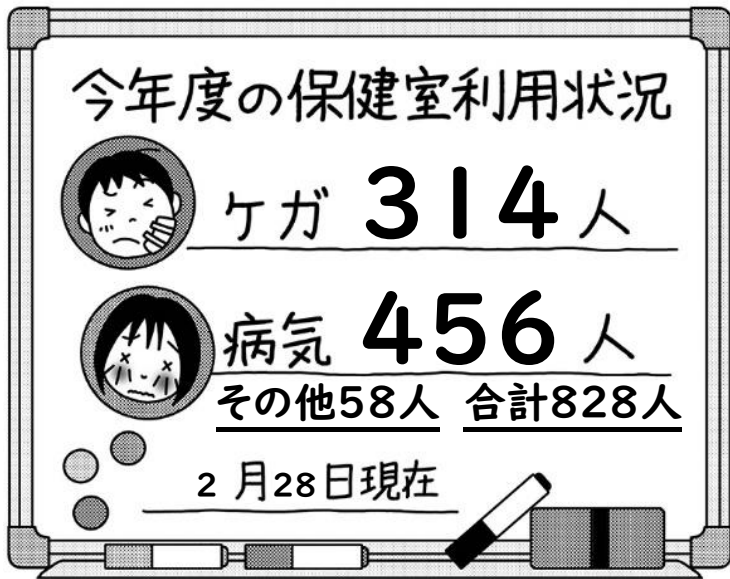
耳鼻科を受診しよう

2月の保健室

2月28日時点

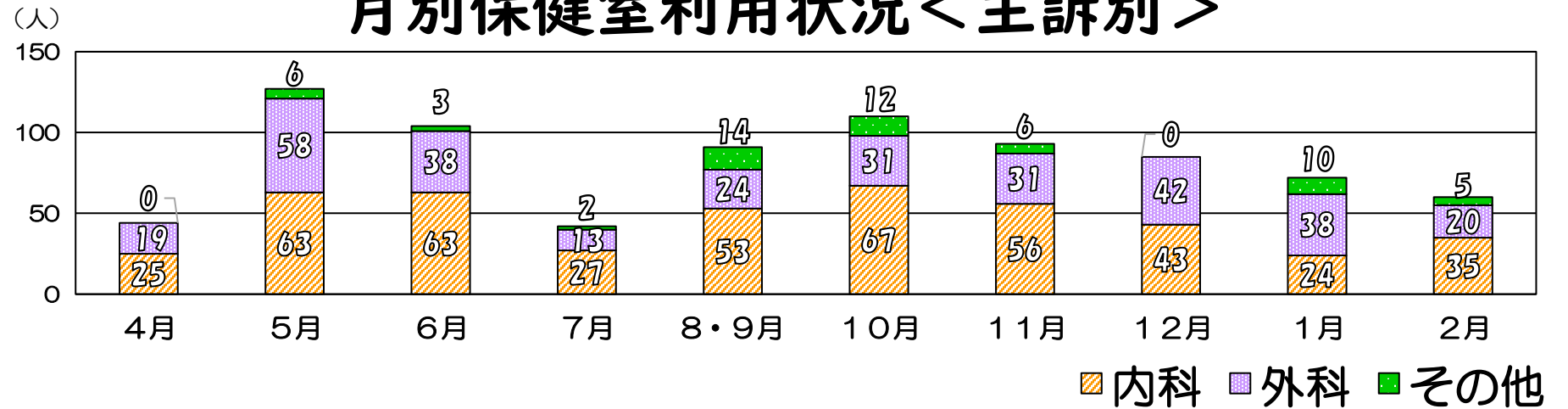
- ◆体調不良・・・合計35人
- ◆けが・・・合計20人
- ◆その他・・・合計5人
○相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…9人
 - ・インフルエンザ…2人
 - ・新型コロナウイルス感染症…6人
 - ・感染性胃腸炎…1人

令和6年度の保健室利用状況から



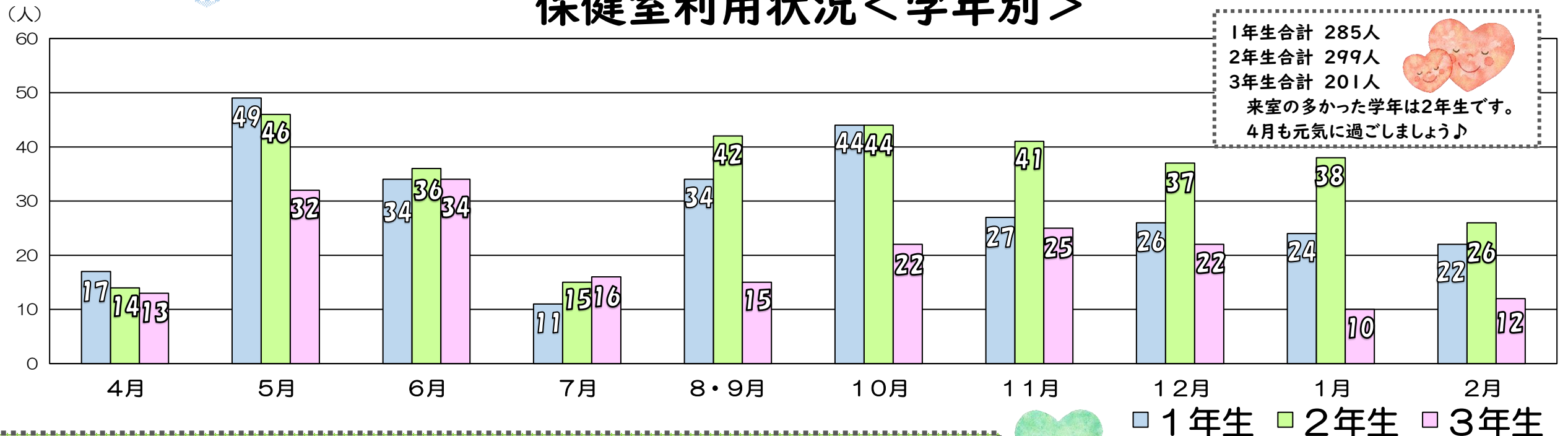
下のグラフは、令和6年4月1日から令和7年2月28日までに保健室に来室した人を表しています。
 今年度の1年間、みなさんは心身ともに健康に過ごすことができましたか？睡眠は十分に取れていますか？
 朝ごはんは毎日食べていますか？毎日を健康に過ごすためには、食事(栄養バランス)、運動、休養や睡眠等の『規則正しい生活』を継続することが大切です！春休みも元気に過ごしてくださいね！

月別保健室利用状況<主訴別>



1年間大変お世話になりました。今年度も急なお迎えや電話連絡等、様々な場面で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。

保健室利用状況<学年別>



◎疲れにくく やわらかい心と 回復力のある体を育てましょう!

