

ほけんだより 3月

(2025 年)
令和 7 年 3 月 3 日
西城陽中学校
保健部

裏面あり

今年度もいよいよ残りわずかとなりました。1 年間を振り返ってみてどうでしたか？

3 月は 1 年間の締めくくりの月であると同時に、4 月から良いスタートをきるための準備の月でもあります。そこでやはり大切なのは、心と体の健康です。まだまだ冬のような寒い日が続きますが、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



今年度の保健室利用状況について

今年度の保健室利用件数は 1265 件 でした! (令和 7 年 2 月 26 日現在)

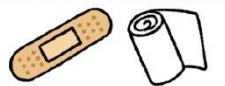
ケガで
来た人数

530 人



多かったケガ

- ★ 打撲
- ★ すり傷
- ★ 各部の痛み



最も多かったのは 9 月でした。体育大会や部活動の秋期大会もあり、ほかの月より多くなったと思われます。大きなケガにつながらないよう、運動前の準備運動が大切です。

体調が悪くて
来た人数

735 人



多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ しんどい
- ★ 腹痛



最も多かったのは 10 月でした。暑い日が長く続いた後、10 月に入り急に涼しくなり始めた事で体調を崩す人が多かったように思います。3 月も温かい日と寒い日をくり返すので注意が必要です。

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よう。



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！

音を聞いたり、体のバランスをとったりするためにとっても大切な働きをしているのが耳という器官です。しかし、いま難聴と診断される人の数がどんどん増え続けているのを知っていますか？

WHO（世界保健機構）は「2050年までに世界で約25億人（4人に1人）が難聴になる」と警告しています。原因の一つは、ヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間聞くことです。少しずつ進行していくので異変に気づきにくく、また失った聴覚は戻らないと言われています。

耳を守るためには、「音量」と「時間」に注意が必要です。これからも自分の耳を大切にしていきましょう。

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

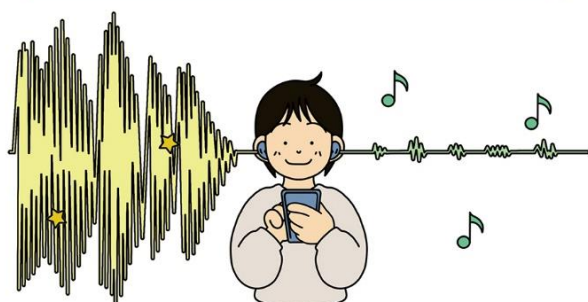
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎない？



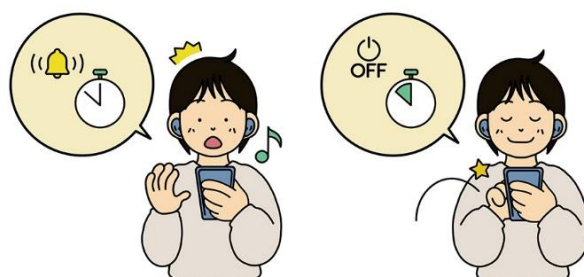
週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

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

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行きましょう！

保護者の皆様へ

あっという間に1年が過ぎ去り、今年度も残すところわずかとなりました。子どもたちの笑顔と保護者の皆様の温かいご支援に支えられた1年でした。

保護者の皆様におかれましては、毎日のお子様の生活の見守りや早退時のお迎えなど、様々な場面でご協力いただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございました。