

ほけんだより 3月

NO. 6
2025/3/12
保健室

1年間の健康生活を振り返りましょう。

保健室

1年間の記録

R6 4/8～R7 2/28 までの保健室利用者の集計です。



今後も、手洗いうがいや生活リズムを整えること、運動する前にはしっかりと準備体操を行うなど、**自分の健康は自分で守っていきましょう。**

暖かい日も増えて、春の気配を感じられるようになりました。今年度も残りわずかとなり、3月は1年の締めくくりの月です。

4月からは新しい学年のスタートです。良いスタートが切れるように春休み中も体調管理やケガに注意して過ごしてください。

3月3日は「耳の日」

ヘッドホンやイヤホンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりする人は多いと思いますが、**長時間の使用は耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあります。**音量を小さくする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。



こんな時は病院へ

- ①耳が痛い
- ②耳鳴りがする
- ③聞こえにくい

春休みの過ごし方

生活リズムを崩さない

お昼まで寝ているなんてもったいない！朝はいつもと同じ時間に起きて、朝日を浴びましょう。



風邪・花粉に注意！

人が多い場所に行くことが増える時期です。マスクをつけて感染予防を！また、花粉が増える時期です。花粉症対策も行いましょう。



4月も元気な姿で登校して下さいね



お酒は飲まない！

何かと誘惑の多い時期です。みなさんには強い気持ちで誘惑から体と心を守ってほしいです。

こころにも応急手当

こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておいてしまう人が多いかもしれません。

ですが、こころにも応急手当が必要です。その方法のひとつが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことです。

学校にはスクールカウンセラーや相談員が週に1度、来校しています。みなさんの利用を待っているのです。いつでも来てください。

また、以下の窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

