

3月のほけんだより



2023.3.2

富岡東中学校 保健室

最後の1ヶ月が始まります。

いよいよ1年間のまとめ、来年度への準備をする季節になりました。3年生は、卒業式が間近に迫ってきていますね。

1年間を振り返ってみて、健康な生活をする事ができたでしょうか。コロナ禍で感染症対策をしながらの学校生活になりましたが、修学旅行や富東祭など楽しい思い出になった行事もあったことと思います。4月からの生活に向けて、体の調子で気になるところや虫歯等まだ治せていない人は、早めに治療し、気持ちよく新学期が迎えらるるようになしてください。



みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてくださいね。



ヘッドホン難聴に注意!!

耳について考えたことはありますか？耳には、「音を聴く」役割と「体のバランスをとる」という役割があります。ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くことがあると思いますが、大きな音で聴いていると、耳が聞こえにくくなることもあるので、注意が必要です。



ヘッドホンやイヤホンを使う時は、音量をあげすぎないようにしよう。



長時間使わないように気をつけよう。

こまめに休憩するようにし、耳を休めるようにしよう。



もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1~2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

春休みを健康に過ごそう。

3月下旬から春休みになります。部活動等で学校へ来る人もいますが、生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしてください。そして、4月から始まる新しい生活に備えて、疲れを溜めないようにしておきましょう。また、スマホ等のメディア機器を使用する機会も増えると思います。特にSNS等を使用する場合は、お家の人とルールを決めて使用するようにしてください。

まら、コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症対策をしっかりと、充実した春休みを過ごしてほしいと思います。

“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が 触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

「…ながら」運転は危険です。

自転車で移動する機会も増えそうな春休みですが、ヘルメットをかぶり、安全に使用するようにしましょう。特に、「スマホをしながら」、「イヤホンやヘッドホンをつけながら」乗っていると、周りへの注意が不十分になって事故につながることもあります。気をつけて乗るようにしましょう。

