

# ほけんだより 3月

2025年3月3日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.12



冬から春への季節の変わるころに初めて吹く強い南風のことを「春一番」といいます。今年は昨年より2週間早い2月12日に吹きました。春を感じさせる名前ですが、強風や雷など荒れた天気になることも多いです。風で砂ぼこりや花粉が舞い、結膜炎など目の病気にもなりやすいので、こすったりして目を傷つけないよう、気をつけて過ごしましょう。

## 今年度の保健室利用状況です

今年度、保健室を利用した人数とその理由についてお知らせします。  
体調不良で保健室に来る人の中には、睡眠不足など生活リズムの乱れが原因と思われるケースがよくありました。来年度はその辺りを見直してください。

【データは2月21日現在】



けが： 3418 人

★多かったけがは？

打撲  
すり傷

病気： 2100 人

★多かった病気は？

頭痛  
腹痛（便秘など）

その他： 279人

★多かった理由は？

相談  
着替え など

## 春休みの過ごし方

もうすぐ春休みです。休み中はついつい気がゆるんでしまいがちですが、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを乱さないことが大切です。スマホやゲームのやりすぎにも注意してください。新学年に向けて、心もからだも万全な状態に整えておきましょう！



## 耳を大切に



3月3日は耳の日

×長時間

×大音量



## ヘッドホンによる難聴を防ぐために

ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を楽しむ人も多いですが、長時間大きな音を聴き続けると難聴になることがあります。この難聴は少しずつ進行していくため気づきにくく、重症化すると完治が難しくなってしまいます。ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くときは、周りの会話が聞こえるくらいの音量に抑え、1時間以上聴き続けず耳を休ませるようにしてください。

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。

今年度もありがとうございました！

ほけんしつ

