

# 保健だより 3月

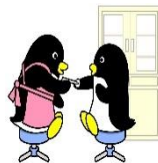
令和5年3月  
大島中学校



日中暖かな日が増えてきて、春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残り1か月を過ぎました。今の教室でクラスメイトと過ごせるのもあと少し。1日1日を大切に、体調管理に努めて元気に登校してきてください。

2月後半からインフルエンザが流行しています。手洗い・うがい、手指消毒を普段以上に意識して行うようにしましょう。

## 3月の保健目標 ☆一年間の生活の反省をしよう☆



### 保健室の1年間



今年度の保健室利用件数は2月現在で839件です。外科では打撲も含めた「痛み」による来室、内科では「頭痛」による来室が多かったです。大島中では、体育祭や部活動の大会が近づくと、けがの件数が増える傾向があります。本番に向けて、練習に気合が入る時期ではありますが、体のコンディションを整えることも意識していきましょう。

### ☆自分の1年間の生活を振り返りましょう

- 早寝・早起きできましたか
- 好き嫌いせずに食べられましたか
- 毎日体を動かしましたか
- 朝昼晩歯磨きをしましたか
- 手洗いをこまめにしましたか
- ストレスを適度に解消できましたか



来年度も、自分の体と心の健康を守って元気に過ごしていきましょう



## 春休みの過ごし方

3月に入り、もうすぐ春休みがやってきます。春休みは、次の学年に向けての準備の期間です。新学期に備えて、身の回りの整理・整頓を行っていきましょう。

また、春休みも正しい生活リズムで過ごすよう心がけて、4月から元気に新たな環境で学校生活を送れるようにしましょう。

### ★春休み中、気をつけましょう



### 電話の声は“本当の声”じゃない!?

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか？ 実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

#### じゃあ誰の声?

電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！ この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。

3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話すきっかけにしてはどうでしょうか。



### ～卒業生のみなさんへ～

ご卒業おめでとうございます。保健室からは健康に関する様々な情報を発信してきました。健康でいることは全ての活動においてベースとなります。高校生、そして大人になっても自分の体と心を大切にすることを忘れずにいてくださいね。

みなさん1人1人が自分の夢に向かって進んでいく姿を保健室から応援しています。

