

保健だより 3月

田彦中学校 保健室
令和6年3月1日

少しずつ寒さも和らいできました。春はもうすぐそこまで来ています。この時季は「三寒四温」といって、寒い日と暖かい日が数日ごとにやってきます。体調を崩さないように気をつけましょう。

間もなく3年生は卒業、1・2年生は次の学年へ進級と、新しい出発が待っています。この一年、いろいろな出来事があったと思いますが、しめくくりの今月をしっかり健康に過ごして、4月からの新しいスタートにそなえましょう。



3月の保健安全目標

- ・ 1年間の健康生活の反省をしよう
- ・ 安全な生活をしよう



耳を大切にしよう！

ヘッドホン・イヤホンに注意！



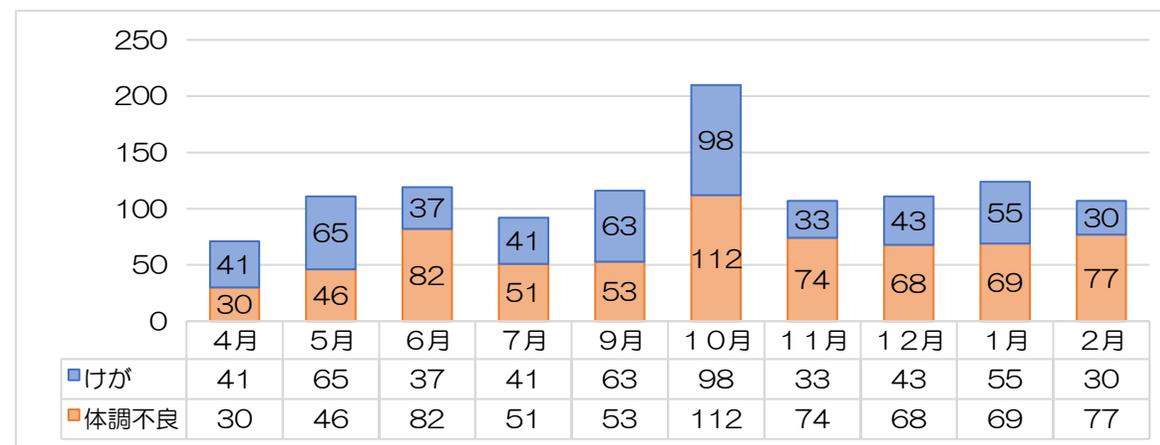
3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、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。

保健室はこんな1年間でした

けがや体調不良など、いろいろな理由で保健室を利用する人がいました。1年間の様子を数字でお伝えします。

【保健室利用人数（2/22現在）】



けがによる利用がのべ506人、体調不良による利用がのべ662人でした。10月は体育祭があったため、けがや体調不良での利用が多くありました。暑くなり始める6月や、感染症が流行した後期は体調不良での来室が多かったです。この他にも、着替えやクールダウンなど様々な理由での来室がありました。

《多かったけが、体調不良》

- ★けが……①すり傷（147件）②打撲（95件）③筋肉痛等の痛み（66件）
- ★体調不良…①頭痛（205件）②気分不良（156件）③腹痛（83件）

【災害給付状況（2/22現在）】

学校管理下でのけがによるスポーツ振興センター災害共済の今年度の申請件数は30件でした。部活動でのけがが多く、骨折は11件ありました。

給付申請書類を未提出の場合は、病院で記入していただき、担任へご提出ください。なお、請求には時効があり、事故発生から2年間となっています。

傷病名	件数
骨折	11件
捻挫	5件
靭帯損傷、打撲	4件ずつ

場合	件数
部活動	17件
体育	8件
その他	5件