

# 保健だより 3月

今月の保健目標

「自分の健康について振り返ろう」

令和7年3月21日

埼玉平成中学校 保健室



3月も終わりが近づき、3年生は明日が卒業式ですね。保健室から卒業生へのメッセージを、保健室前に掲示しますのでぜひ見に来てください。

春先はたくさんの「さようなら」と新しい「こんにちは」が行き交う時季です。友達や先生と離れる寂しさを感じたり、4月から始まる新しい日々への不安と期待を抱えている人もいます。

春休みは、そんな心を整える準備期間でもあります。自分なりの方法でリフレッシュしたり、新たな日々に向けて自分に出来る準備を一つ一つ丁寧にしたりして、心をほぐしましょう。

やわらかい心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。

そして、何よりも大切なことは“健康”！

勉強や部活動を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。この1年間の健康を振り返り、自分自身を大切に、新しい一歩を踏み出してくださいね。



## イヤホン 難聴に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

ケガの件数

104 件

病気の件数

149 件

全体の件数

261 件

## 保健室の1年間

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり

【外科】来室理由

- 第1位 手や足の痛み
- 第2位 打撲
- 第2位 捻挫

【内科】来室理由

- 第1位 頭痛
- 第2位 気持ち悪い
- 第3位 腹痛

来室が1番多かった月



6月

今年度、大きな事故やケガはありませんでした。外科の来室では、体育の授業でのケガが1番多い結果となりました。授業でのケガは、皆さんが全力で取り組んでいる証拠だと思いますが、始まる前にいつもよりストレッチを念入りに行ってみると、防げることもあるので取り組んでみましょう。

内科の来室理由では、生活習慣の乱れ、緊張や不安による体調不良が多くみられました。

特に寝不足は大敵！自分の好きなことをする時間は大切ですが、そのせいで夜ふかしをしていませんか？1日だけなら大丈夫と書いていても、気付けば寝る時間はどんどん遅くなっていくのが怖いところ。体の不調を感じた時には、寝たくても寝られない…という状況になってしまうかもしれません。メリハリのある時間の使い方を意識して、生活習慣を整えていきましょう。



まずは、「自分の体調不良の原因を知ること」をポイントに、自分の健康に関心を持ちましょう。

1年間保健だよりを読んでくれて、ありがとうございました！  
来年度も、皆さんが元気に笑顔で過ごせますように…。

