

令和7年3月3日（月） No.11 宝泉中学校 保健室

## \* 宝泉中のみなさんへ \*

1・2年生は3学期も残すところあと17日となりました。3年生は卒業式まで残り9日になりました。1・2年生は進級に向けて、3年生は新しい生活に向けて、期待や不安、色々な思いを抱く時期だと思います。しかし、勉強や部活、学校行事などに一生懸命取り組んできたみなさんは、4月の頃と比べて、身も心も大きく成長しているはずです！そんな自分に自信を持って新学年に臨めるよう、今年1年をじっくり振り返る時間を持てると良いですね。お散歩をしながら色々と考えてみるのも、スッキリしておすすめですよ☆



## \* 保健室の1年間 \* (令和6年4月～令和7年2月)

保健室の今年1年の振り返りをしました。来室人数を月別で比較すると・・・

○けがによる来室は【9月】が最も多い。(宝泉五輪の練習・本番の時期ですね！)

○体調不良による来室は【12月】が最も多い。(138件)

たくさんの方が利用する、みんなの保健室です。マナーやルールを守ってみんなが気持ちよく利用できる保健室を一緒に作っていきましょう！



## \* 保護者の方へ \*

### スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

学校管理下でのけが等で医療機関を受診した場合、申請をすると給付金が支払われます。まだスポーツ振興センターの手続きを取っていない方がいましたら、担任または保健室までお知らせください。



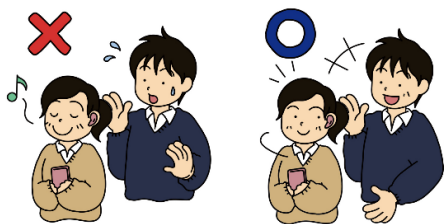
# \* 3月3日は「耳の日」です\*

スマホやゲームを使用するとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いのではないのでしょうか？ヘッドホン・イヤホン難聴にならないよう、使い方を確認しましょう！

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

### 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

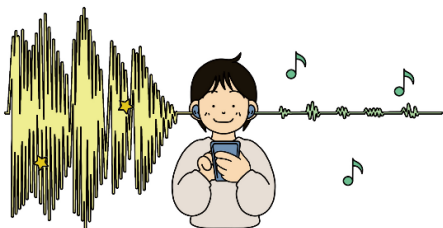
### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



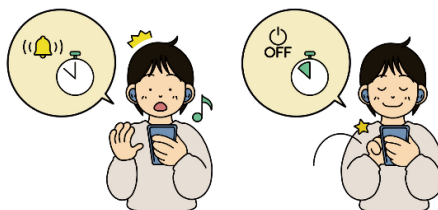
週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！



## 春一番が吹くときは…

冬から春へと季節が移り変わるころに初めて吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は、立春（毎年2月4日ごろ）から春分（毎年3月21日ごろ）くらいの間には吹きます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか？ 春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化に気をつけてくださいね。

