

# ほけんだより 3月

令和6年3月23日 埼玉平成中学校 保健室

風は冷たいですが、少しずつ春らしいあたたかな日差しも感じるようになってきました。令和5年度もまもなく終わりを迎えます。皆さんにとってどんな一年間だったでしょうか。昨日の自分と今の自分を比べても、大きな違いはないかもしれませんが、一年前の自分と比べたらきっと違うはず。比べるのは人ではなく、過去の自分。また始まる新しい一年も、一日一日を大切に過ごしてくださいね。



3月～4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と分かれてさみしくなったり、新しい環境で「頑張れるかな」と不安になったりする人も多いでしょう。でも、大丈夫。それまで過ごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものです。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

## イヤホン・ヘッドホン 使用上の注意

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁!

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



## 保健室利用者数

病気 128人



けが 67人



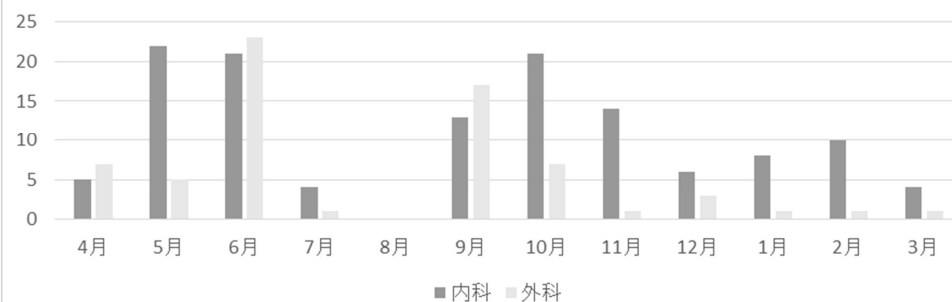
体操着・靴下の貸出 50人



※貸した体操着や靴下が戻ってこないことがあります。借りたものは洗濯し、なるべく早く返却してもらえると助かります。



保健室来室記録【月別】



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
内科	5	22	21	4	0	13	21	14	6	8	10	4
外科	7	5	23	1	0	17	7	1	3	1	1	1
合計	12	27	44	5	0	30	28	15	9	9	11	5

内科的来室理由の多くは「頭痛」、「腹痛」、「気持ち悪い」であり、外科的来室理由の多くは「捻挫」、「打撲」でした。

## 春休みの過ごし方

**歯の治療は**済んでいますか?  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。

ルーズな生活に  
ならないよう休み中も  
早寝早起きをつけ、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。

やりすぎないよう  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も!

ストレスが  
たまっていませんか?  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。

身のまわりを  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。