

ほけんたより 3月

令和6年3月4日
 柏市立風早中学校
 保健室

今年度も終わりが近づいてきました。3月は各学年まとめの時期です。学習や学級の反省と一緒に健康面の反省も行い、次の学年に活かしてきましょう。

さて、3月9日は「サンキューの日」です。友達や先生、家族に1年間の「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。「ありがとう」の気持ちを大切に、これからも過ごしてほしいです。

保健室 1年間の記録

※2月29日時点での人数です



ケガで来た人
255 人

体調が悪くて来た人
459 人

一番多かったケガ
打撲

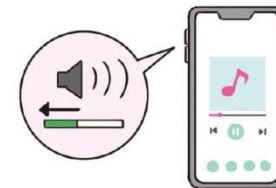
一番多かった症状
頭痛

1番多かった内科的症状は頭痛でした。原因は、寝不足や筋肉の緊張によるもの、気候に関係することが多かったです。1番多かった外科的症状は打撲でした。ケガが起こりやすい場所は校庭でした。ケガや病気が多かった人は、自分の生活を見直してみましょう。

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方が利用します。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あります。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。



薬物乱用防止教室がありました!

3年生を対象に、薬物乱用防止教室を実施しました。元警察官の方に講演していただき、薬物の危険性を教えていただきました。3年生からは、「薬物は意外と身近にあると知った」「危険なものだからきちんと断ろうと思った」「1回でも乱用になると知って驚いた」などの感想が出ました。危険なものだからこそ、正しい知識を身につけることが大切です。薬物には手を出さない!という強い思いを忘れないでほしいと思います。

保護者の方へ

1年間を振り返ると、保健室からお子様の成長を感じる場面が多くあり、とても嬉しく思っています。今年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。引き続き、ご家庭でも心と体の両面からのサポートをお願いいたします。

