

ほけんだより 3月

松山中央高校
保健室
R7. 3

今年度も残りわずかとなりました。まだまだ風は冷たいですが、少しずつ、春の訪れを感じます。心身の健康面においても、この1年間を振り返り、新しい学年に向けて、より良いスタートが切れるよう、この春休み中にメンテナンスをしておきましょう！！

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんか？

2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

今月の保健目標

- ・学校保健活動の反省
- ・耳の健康



春休みには、病気の治療・検査も

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

耳を大切に



3月3日は耳の日

ヘッドホンによる難聴を防ぐために

×長時間

×大音量



ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を楽しむ人も多いですが、長時間大きな音を聴き続けると難聴になることがあります。この難聴は少しずつ進行していくため気づきにくく、重症化すると完治が難しくなってしまいます。ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くときは、周りの会話が聞こえるくらいの音量に抑え、1時間以上聴き続けず耳を休ませるようにしてください。

春の5Kに 注意して！



- 寒暖差 (K a- んだんさ) …昼間暖かなくても朝晩は冷え込み、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉 (K a- ふん) …スギ花粉が飛ぶ時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥 (K a- んそう) …保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風 (K yo- うふう) …風が強いと花粉も飛びやすくなります。また、事故やけがの原因になることも！
- 黄砂 (K o- うさ) …東アジアの砂漠の砂などが飛んで来て、呼吸器系疾患などを悪化させるおそれがあります。

ありがとうの 効果



3月9日は「サンキュー」の語呂合わせから「ありがとうを届ける日」や「感謝の日」とされています。「ありがとう」と言われて、嫌な気持ちになる人はいないのではないのでしょうか。だから、よく「魔法の言葉」とも言われ、言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあります。感謝の気持ちを言葉にして伝えましょう！ 笑顔も忘れずに！