



松山中央高校  
保健室  
R3年3月

今年度も残りわずかになりました。皆さんにとって、どのような1年でしたか。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行で、不安を感じながらも、新しい生活様式のもと、できる範囲の努力をしながら、各自で学校生活を充実させていったことと思います。

この1年間を振り返り、新しい学年に向けて良いスタートが切れるよう、目標を持って過ごしましょう！

### 今月の保健目標

## 健康生活の反省・耳の健康

## ヘッドフォンを使うときには

ヘッドフォンをしながら歩いたり、乗り物に乗ったりしないようにしましょう

音量はしぼった状態から徐々に大きくして調節しよう

長時間使わず、耳を休ませよう

特にまわりの音が聞こえないとキケンな場所（駅のホームや工事現場の近くなど）では注意!

ヘッドフォンで大きな音を長時間聴き続けると、難聴（聴く力が低下すること）になることがあります。場合によっては、生涯にわたって難聴になってしまうことも…。

ヘッドフォン難聴とは



## 花粉症の季節です!

### 花粉症の症状

鼻症状：くしゃみ 鼻水 鼻づまり  
眼症状：かゆみ なみだ目 充血  
全身症状：頭重感 倦怠感  
口腔症状：のどの痛み

花粉症はスギ花粉だけではない!  
花粉の種類と時期



花粉 黄砂 PM2.5

気象情報に注意しよう!

4月からの新年度には、皆さんが健康・安全に学校生活を送れ、また成長の状況を把握するために、各種の健康診断や検診・検査を実施します。

今年度の結果のお知らせは既に配布していますが、まだ検査や治療に行っていない人は、新年度を健康に迎えるために、春休み中に受診しておきましょう。

また、定期的な通院をしていて、学校生活での配慮が必要な人は、受診結果を保健室へ知らせてください。

## 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。