

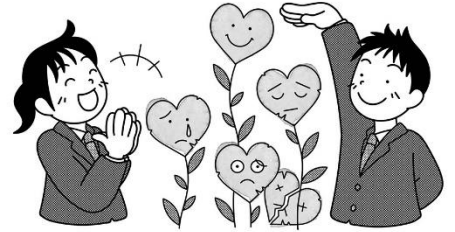
保健だより 3月



野木町立野木中学校
令和8年3月2日(月)

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節になりました。3年生は卒業、1・2年生は進級が近づいています。今年度も残すところあとわずかになります。元気に新年度を迎えられるように最後の一月を大切に過ごしましょう。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い

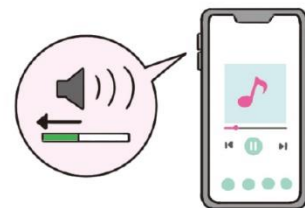


めまいがする

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る。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。





1年間の 保健室利用状況 と ふりがえり

1年間の保健室来室状況について集計結果を出してみました。特に病気で来室した人が多く、病気の中で最も多かった症状が「頭痛」です。次に「気持ち悪さ」でした。けがの種類で最も多かったのは、「すり傷」でした。

自分の健康や安全は自分でしか守ることができません。どんな理由で保健室を利用したか、また、どんなけがや病気・不調によるものが多いのか、みなさんもそれぞれに確認・分析してみて、来年度からの生活に活かしてくださいね。

令和7年度 1年間の来室者数

内科(病気)・・・ 607 人
外科(けが)・・・ 421 人
その他…………… 93 人

合計・・・ 1121 人

※2月25日までの集計

【病気の種類】 1位・・・頭痛(275件)
2位・・・腹痛(121件)
3位・・・気持ち悪い(99件)

【怪我の種類】 1位・・・すり傷(97件)
2位・・・打撲(69件)
3位・・・捻挫(29件)

★来室者の多かった月は？

1位 5月(166 件)
2位 10月(157 件)
3位 9月(146 件)

★最も保健室を利用した学年は？

1位 1年生(486 件)
2位 2年生(394 件)
3位 3年生(241 件)

新しい道へ —「これから」のために—



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。
新生活が始まる前に受診を。

気合いを入れすぎず、 心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。

