

晴れた日には、陽射しが本当に気持ちよく感じられるようになってきました。春がそこまでやってきています。この一年間、楽しい気持ち、嬉しい気持ちもあれば、腹が立ったり、悲しくなったり、様々な感情を味わったことでしょうか。どの経験も自分の成長にとって大切なものです。頑張った自分にハナマルをあげましょう。そして、4月からの新しい出発に向けて心と体を準備しましょう。



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、周囲の自転車や歩行者、様々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

お店や電車の中で、イヤホン・ヘッドホンから漏れる音が不快に感じられ、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。



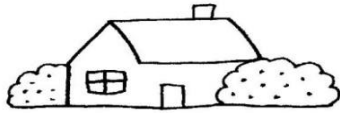
心がザワザワするときは・・・「こころをほぐそう！」

卒業や進級、進学の時節は毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます。

おすすめのリラックス方法

- ・スポーツを楽しむ（体を動かす）
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・好きなおやつを食べる
- ・たっぷり寝る
- ・好きな音楽を聞く
- ・絵を描く





おうちの方へ



保健室利用状況をまとめました！

今年度も感染症対策や保健安全活動へご協力いただき、ありがとうございました。

体調不良やけが以外にも、保健室に顔を出してくれる生徒はたくさんいました。心も体も成長していく生徒と会える毎日が楽しみでした。今後も生徒や保護者の方が、いつでも安心して利用できる保健室づくりを進めていきます。

(4月～2月末まで)



保健室を
利用した人
のべ 1,349 人



具合が悪くて
来室した人
のべ 897 人



ケガをして
来室した人
のべ 452 人



来室者が
一番多かった月
6 月

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響で、内科的な症状での来室は倍近くなっています。自分の体調に関心をもつことができるようになりました。

本校では感染症が感染拡大することはありませんでした。



毎年6月は来室者が多くなります。大会に向けて部活動が本格的になり、けがや疲労による体調不良が増えます。

年々、ケガによる来室者は大きく減っています。それに伴い、スポーツ振興センターへの申請件数も少なくなっています。

今後もケガや事故を未然に防ぐための対策を十分行っていきます。



不要な運動服はありませんか？

保健室では、子供達のために貸出用の運動服を置いています。サイズや数が少なく貸し出しできない時があります。お子様の運動服で不要なものがありましたら、寄付していただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。

