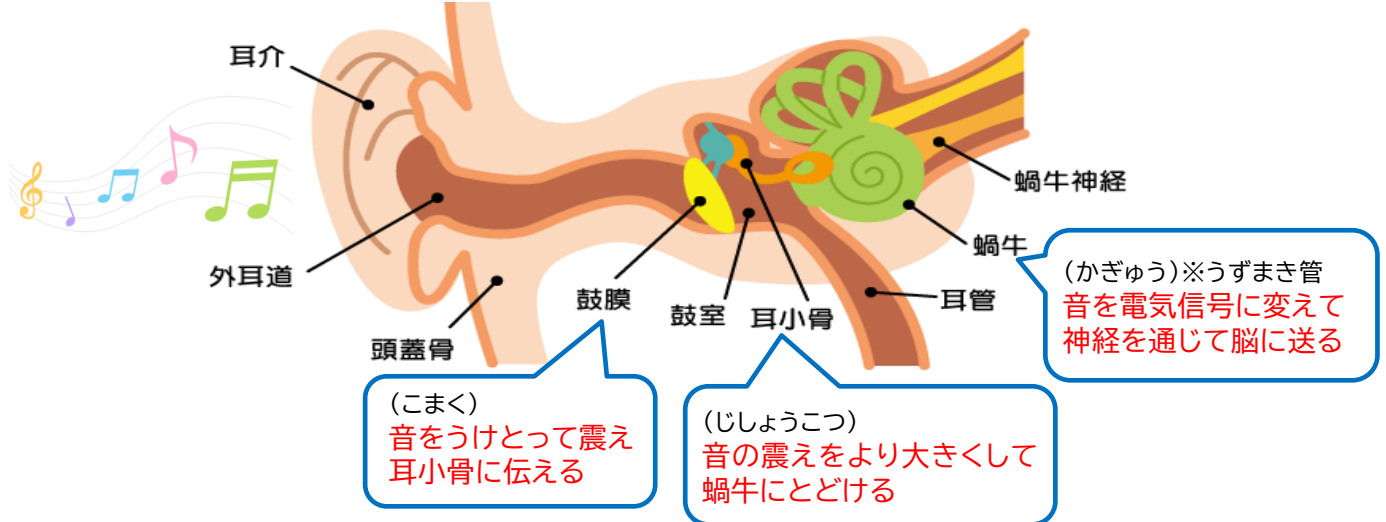


保健だより

令和8年3月
南砺市立城端中学校

春の気配を少しずつ感じるようになりましたが、今年は例年になくインフルエンザの流行が続いています。気温の変化が大きい3月は、疲れがたまりやすく、体調も崩しやすい時期です。今年度も残りわずかとなりました。体調を整えて、元気に1年を締めくくりましょう。

音が「聞こえる」ってどういうこと!?



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中・・・使いすぎてない?



週40時間(1日5時間)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



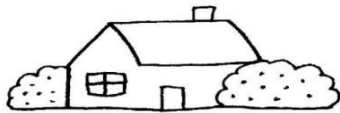
雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!



おうちの方へ



保健室利用状況をまとめました！

今年度も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。

けがや体調不良のとき、身長を測りたいとき、相談したいときなど、様々な理由で保健室を利用してくれました。今後も生徒や保護者の方が、利用しやすく安心できる保健室づくりを進めていきます。みんなが気持ちよく保健室を利用できるよう、引き続き、ご協力をお願いします。（4月～2月末まで）



保健室を
利用した人
のべ 1,114 人



具合が悪くて
来室した人
のべ 685 人



ケガをして
来室した人
のべ 429 人



来室者が
一番多かった月
9 月

11月にインフルエンザの感染拡大による学級閉鎖の措置をとりました。発熱やのどの痛みを訴える生徒が多くみられました。朝から体調不良がありながら登校してくる生徒も見られます。無理をせず家庭で休養するようにしましょう。

9月は体育大会の練習が本格的になり、けがや長引く暑さによる体調不良が増えました。

救急搬送が必要なけがは減少しています。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。よろしくお願いします。

