

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.11

令和8年3月

港区立青山中学校

保健室

今年度も、残すところあとわずかとなりました。この一年を振り返ると、さまざまな出来事が思い出されますね。

これまで「ほけんだより」でお伝えしてきたことは、体と心の健康を守るための大切な土台となるものばかりです。元気なときも、ちょっと疲れたときも、自分を大切にすることをヒントとして思い出してもらえたらうれしいです。

明るい未来へ向かって羽ばたいていく皆さんを、これからも応援していきます。



❁ 3月の健康目標「1年の健康を振り返ろう」

今年度の

**健康通知表**をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くてきた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

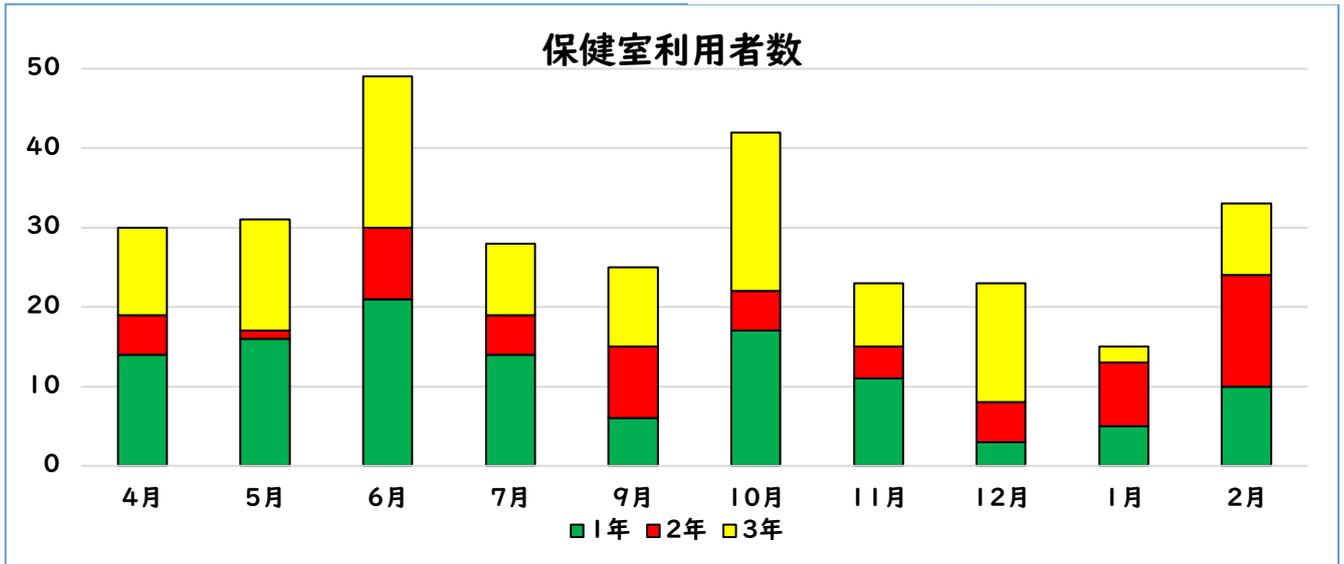
始めの一步



## ✿ 保健室の1年間

2月末までの保健室の利用状況をまとめました。  
来室者は延べ299人でした。最も多かった症状は頭痛、けがでは打撲が多く見られました。けがや体調不良のほか、相談やクールダウンを目的とした利用もありました。

これからも、けがや病気の予防を心がけ、元気に過ごしましょう。



## ✿

### 3月3日は耳の日



イヤホンやヘッドホンは、使い方をまちがえると耳に大きな負担をかけてしまいます。どんな使い方をすればいいのか、3つのポイントに気をつけましょう。

耳は一度ダメージを受けると、元に戻りにくいといわれています。耳に違和感があったら、がまんせず、早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。

### ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

#### ① 音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。

#### ② 音を制限する機能を活用する

ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。

#### ③ 1時間に1回は耳を休める

最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。

