

# ほけんだより 3月

南中学校  
保健室  
R6.3



少しずつ寒さが和らいできましたね。次は花粉が飛び始めて、花粉症の人にはつらい時期になってきました。3年生はもうすぐ卒業式です。それぞれの夢や目標に向かって新しい生活がスタートします。春休みの間に健康面で気になることがあれば、病院受診し、気持ちよく新学期をスタートさせましょう。

また、「よりよく生きる」ためには、「体を動かす」「バランスよく食べる」「質の良い睡眠をとる」ことが大切です。自分のからだと心に向き合い、健康を第一に考えてくださいね。

## 保健室のまとめ

来室理由(人)	
けが	349
病気・健康相談	955
合計	1034

性別(人)	
男子	493
女子	811



学年別(人)	
1年生	423
2年生	351
3年生	530



曜日別(人)	
月	249
火	286
水	258
木	290
金	217
土日	4



ほけんしつりょう 保健室を利用した人は2月26日までの集計で1034人でした。そのうちびょういんにかかった人は24人でした。けがでは、ぶかつどうたいいくの時間が多かったです。これからはじゅうぶんきをつけて、活動をしてくださいね。それ以上に多かったらいしつりゆうは、たいちようふりとうの感染症による発熱、悩みや相談もたくさんありました。

### 花粉症が結ぶ友情

西野!! 3年間 ケンカばかりだったけど、ずっと謝りたかったんだ

吉川くん?

西野: 泣いてくれるのか?

花粉症の薬が切れた まいっか

なんていい奴

あ、おはよう

### 耳鳴りや聞こえにくさを招く ヘッドホン難聴

耳からの危険信号

- 低音性耳鳴り……ゴー
- 高音性耳鳴り……キーン、ピー
- 雑音性耳鳴り……シュー、ザーザー
- 単音性耳鳴り……リーン

耳に障害が起こる時間の目安		
110db	28秒	コンサート会場
105db	4分	工事用の重機
100db	15分	ドライヤー、地下鉄車内の騒音
95db	47分	オートバイ
90db	2時間30分	パチンコ店
85db	8時間	車、街頭の騒音
80db	25時間	目覚まし時計

大きな音を聞いたり、長時間音を聞き続けたりできる環境をつくるヘッドホン・イヤホンは、難聴や耳鳴りを招きやすいので、使用するときは十分な注意が必要です。

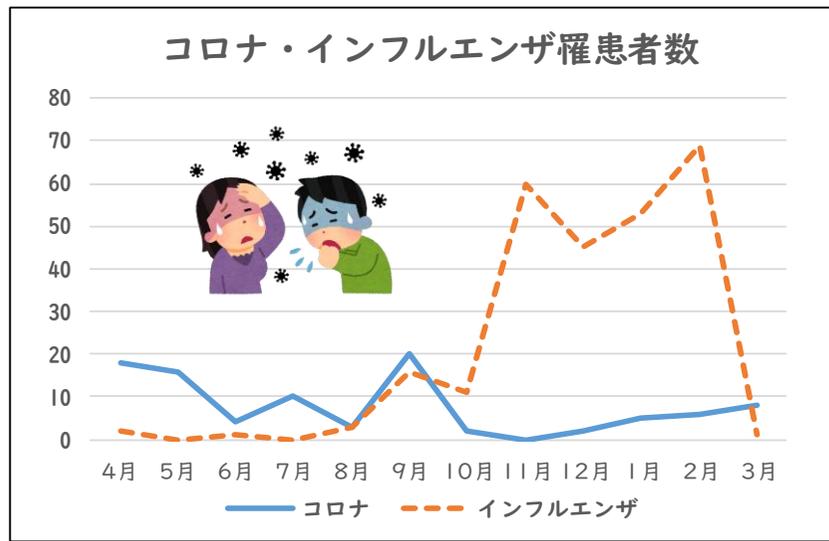
WHO "Media brief on #safelisting" 2022を基に作成

©少年写真新聞社2023

### ヘッドホンやイヤホンの使い方

- 適正な音量に設定する
- 目を休ませる時間をつくる
- 騒がしい環境では使わない

©少年写真新聞社2023



今年度は、インフルエンザにかかる人が9月から増加し、11月と2月に大きな流行の波がありました。9月では、コロナウイルスにかかる人も増えました。冬場だけでなく年中、手洗い、換気など感染症対策が必要となりました。