

保健だより

No.13

2025年2月28日

一宮市立西成東部中学校 保健室



祝 卒業



～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを贈ります。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、朝・昼・晩に栄養のバランスのよい食事をとる、質の良い睡眠をとる、適度な運動をする…。どれも当たり前のことですが、継続することは難しいものです。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

そして心の健康を保つために、楽しいことだけでなくつらいときに助けを求めたり、助けを求められたりできるような人間関係を築いてください。



今年度1年間を ふり返ってみよう



4月



新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月



連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月



歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月



熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月



夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月



スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月



目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月



猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月



感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月



いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月



ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月



今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

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

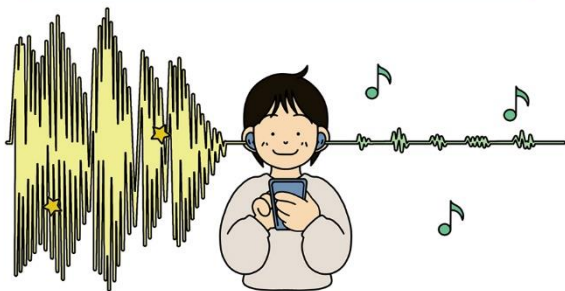
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



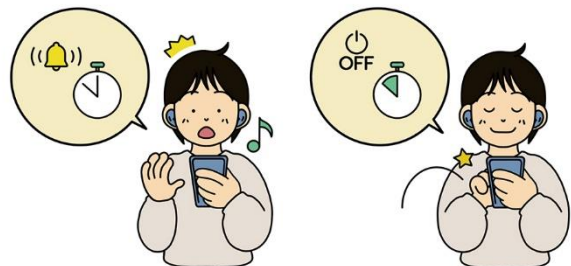
週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

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！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



学校のある時と同じ時間に起き、朝食を食べ、生活リズムを守って規則正しく過ごそう。朝の光で体内時計をリセットしよう。

病気や気になる症状がある人は、早めに病院にかかり、検査や治療を受けて体調を整えておこう。



適度な運動を生活の中に取り入れ体力をつけよう。体を動かしている間にデジタルデトックス（デジタル機器を使用しない）もできますよ。