



ほけんだより

令和7年3月5日（水）
山武市立成東中学校 保健室

3年生、御卒業おめでとうございます。

本年度も感染症対策や熱中症対策をはじめ、健康診断や健康教育に多くの御協力をいただき、誠にありがとうございました。この1年間を振り返り、保健室の利用状況をまとめました。生徒一人一人が病気やけがを予防し、さらに健康に過ごすにはどうしたら良いのか、自分の生活を振り返ることが大切です。新年度の準備として、体調を整えましょう。

保健室の利用状況

保健室の利用状況（4月から2月28日まで）をまとめました。全校生徒198名です。

保健室を利用した回数・・・322件

体調が悪くて来た人・・・216名
（のべ人数）



けがの手当てに来た人・・・95名
（のべ人数）

保健室に来た人が多かった月・・・5月



体調が悪くて保健室を利用した人は、5月が最も多く水分不足による頭痛などがあり、熱中症の疑いで早退する人が多い状況でした。また11月も来室が多く、猛暑が続き体調を崩す人が多かったと感じます。

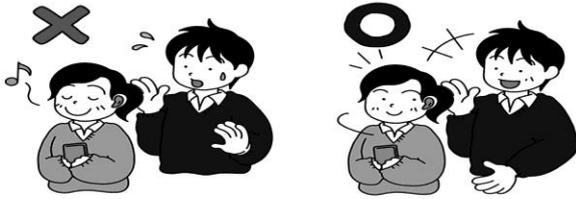
けがについては、5月・10月が多く、けがの原因として体育祭練習、部活動で頑張った結果だと考えられます。

また、体調不良や小さなけがで保健室に来室する生徒の中には、頻回に来室することや原因不明だったことが多いことを考えると、精神的な負担が大きい生徒も多かったのではないかと考えられます。子どもたちのSOSに早く気づけるように、学校全体で努力していきたいと思います。

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



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!



7つのまちがいさがし

