

# ほけんだより3月

3月の保健目標 ・健康生活の反省を しよう!!	南城市立佐敷中学校 保健室 2025. 3
-------------------------------	-----------------------------

今年度も残りわずかとなりました。3月は、1年間のまとめと進学、進級へ向けての準備を始める時期です。皆さんはこの1年、心も体も健康な毎日を過ごすことはできましたか？友だちと仲良く過ごせましたか？この機会に、自分にとってどんな1年だったのか振り返ってみましょう。



## 保健室 1年間の記録

保健室に来室した人 **1021** 人

そのうち

内科	<b>767</b>	人
外科	<b>228</b>	人
その他	<b>26</b>	人

日本スポーツ振興センター・災害共済給付の対象になった人が **16** 件

今年度、来室者の理由で一番多かったのは、内科、『気分不良』が300件。  
外科、『打撲』が46件でした。

## どっち？ 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

いゆんみん あかつき おぼ  
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。

はる う あきみの  
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれません。

これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。

※R6.4/9~R7.3/14までの来室者数です。  
\*\*\*\*\*

## 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

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？

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！



## 禁止！自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

**禁止** 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

**罰則** これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。



## 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



## ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



# 健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、  
体と心が健康であること。  
そのためには「自分の健康は自分で守る」  
という意識を持ち、  
“4つの力”を身につけることが大切です。  
この1年間を振り返って、  
4つの力があるかチェックしましょう。



## ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



## 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが  
つかなかった  
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、  
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



### 毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。  
“4つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

#### 健康チェック

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？         | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた？    | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？          |
| <input type="checkbox"/> パナナの形の茶色いうんちが出た？ | <input type="checkbox"/> やる気はわいてくる？           |
| <input type="checkbox"/> 運動不足になっていない？     | <input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？            |



来年度も、  
自分の体と  
心の健康を守って  
元気に過ごせると  
良いですね。



## 免疫カアップ! 笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



## 自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



## 小さな幸せ探してみよう

♡心が疲れているときは、イヤなことはかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがかくせになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみよう。