



令和8年2月27日
平井西小学校
保健室

いよいよ3月です。今の学年で過ごす最後の1ヶ月ですね。4月から中学生になる6年生も、学年が上がる1年生から5年生も、新しい生活を気持ちよくスタートできるように、今月も「早ね・早起き・朝ごはん」自分の健康をしっかり管理しましょう。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり



歯科受診率

はる 春63%・秋34%



眼科受診率

55%



1日の平均利用者数

15人

多かったけがは「打ぶく」です。理由は「不注意」によるものが一番多いです。「よく見ていなかった」「ふざけていた」など、防ぐことができたけがもあったはず。安全に気を付けて生活しましょう。

R7年4月～R8年1月末まで



ケガの件数

1616件



病気の件数

740件



相談の件数

194件

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。

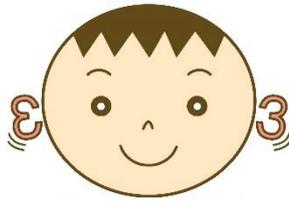


1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

みみ たいせつ

耳を大切にしよう



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

せかい わかもの はんすう なんちよう
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

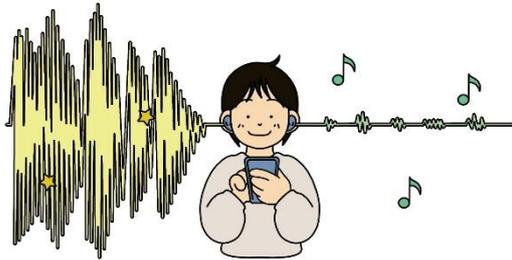
長時間使わない

つうがくちゆう べんきようちゆう きゆうきちゆう つか
通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎてない?



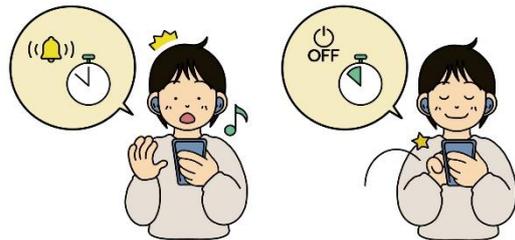
しゆう じかん にち じかん
週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



ざつおん へ 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

いちど、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!

こた
答えは保健室にあるよ!



★7つのまちがいをさがしてね★

