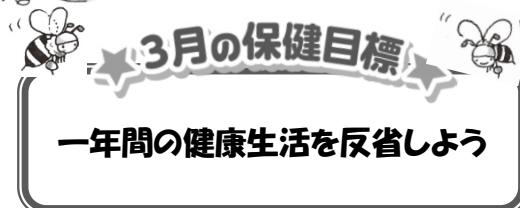




令和6年3月1日
江戸川区立松江第三中学校
保健室

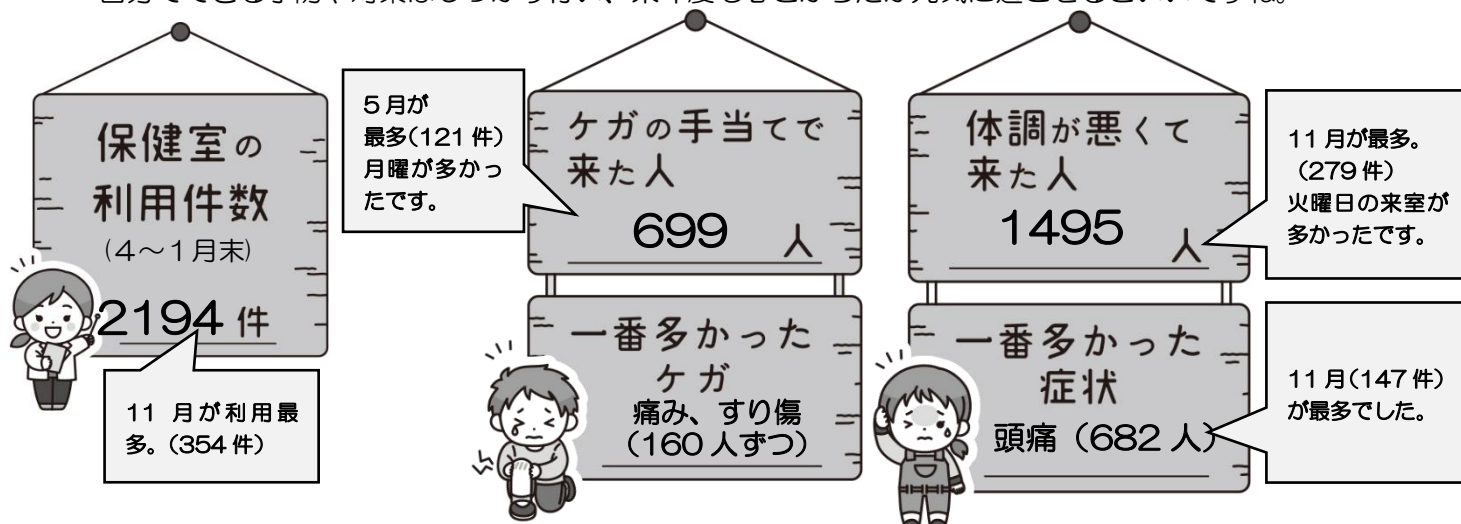
一年間の締めくくりである3月。この一年、皆さんは健康に過ごせましたか？楽しかったことや頑張ったこと、辛かったことなど、きっと数多くの経験もしたことでしょう。その全てが糧となり、今後の自分を支えてくれます。

新しい一歩を踏み出す皆さんがこれからも健やかに歩んでいけるよう、応援しています！



～松江三中 保健室の1年間～

4月から1月末までの保健室の利用を振り返ったところ、一番来室が多かったのは11月でした。健康で安全に過ごすためには普段の心がけが大切です。規則正しい生活をする、睡眠をよくとる、こまめな水分補給、準備運動の実践、あわてないようにゆとりをもって行動する…など。自分でできる予防や対策はしっかり行い、来年度も心とからだ元気に過ごせるといいですね。



春休みの過ごし方

1年間がんばった皆さんに、春休みが近づいてきました。リフレッシュしつつ、気持ちよく新年度を迎えられるように整えていくのもこの時期です。先を見据えて少しずつ準備をしていきましょう！



身の回りの整理



服や靴のサイズの確認



気になるところの治療



新年度の準備

耳の健康を守ろう！

3月3日は『耳の日』です。世界でも” World Hearing Day”として、耳と聴覚のケアについての啓発活動が行われています。

皆さんもタブレットやスマホを利用する際、ヘッドホンやイヤホンを使うことがあると思いますが、使い方に気を配ったことはありますか？これを機に使い方を見直して、耳をいたわりましょう。



**イヤホン
難聴
に
注意！**



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は一度なってしまうと治らないと言われています。
イヤホン正しく使い、耳を守りましょう！

イヤホンの正しい使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする。
- ・1日に1時間未満の使用にする。
- ・細菌による感染予防のため、耳に直接触れる部分は常に清潔を保つ。

こんなときは

耳鼻科へ



- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。