

ほけんだより 3月号

令和4年3月3日(木)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 深瀬 絢子



少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。お花見に欠かせない三色団子は「積もった雪(白)の下に新芽が芽吹き(緑)花が咲く(ピンク)」という意味があるそうです。四季を感じられるメッセージが込められているんですね。さて、3学期も残りわずかです。終わりよければすべてよし！良い締めくくりをしましょう！

～令和3年度保健室利用状況(4月～2月)～

高松中学校の1年間の保健室利用をまとめました。ぜひ、このデータと一緒に自分は1年間健康に学校生活を送ることができたか、振り返ってみてください。そして、新たなスタートに向けて、心と体の準備をしましょう！



ケガの手当てで
来た人 294 人

一番多かったケガ
擦過傷



体調がわるくて
来た人 403 人

一番多かった症状
頭痛



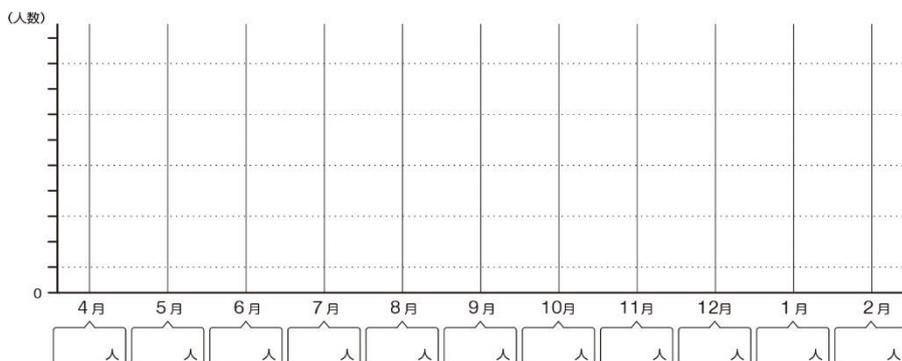
保健室の
利用件数

697 件



折れ線グラフでわかる

今年度の 保健室利用状況



～3月3日は耳の日👂～

「耳の日」は、難聴と言語障害のある人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。近年では、スマートフォンの普及で「スマホ難聴」が問題視されています。世界保健機関(WHO)は「75dbの音の大きさで、1週間に40時間まで」を子どもの耳を守る安全の目安としています。具体的には、イヤホンで音を聴くときは、静かな場所で周りの会話が聞こえる程度の音量、または最大音量の60%未満程度です。日常的にイヤホンを使用する人は、音量をいつもより少し下げ、聴力を保護しましょう！

不潔なつまみや耳かきを
耳に入れない

耳そうじは
2～3週間に
1回

プールの
前には
耳あかをとる



鼻やのどの病気を
早く治そう

鼻は片方ずつ、
ゆっくりかもう



話が聞こえる
くらいの大きさで

休憩をとりながら
長時間聞かない

