

ほけんだより 3月

R7. 3
高浜中学校

令和6年度が終わろうとしています。一年間の自分の「がんばり」をぜひ褒めてあげてください。クラスの仲間と一緒に過ごせるのも、本当にあと少し。仲間に感謝の気持ちをたくさん伝えられるといいですね。



🌸3年生のみなさんへ この3年間を思い返すと、数え切れないほどの思い出で心がいっぱいになります。

いつもみなさんから素敵な気持ちをもらっていました。本当にありがとう。皆さんの幸せを願っています。

保健室 1年のまとめ (4月~2月まで)

<保健室来室状況>

※1…爪切りなど、病気でもけがでもない来室の数



けが

合計 **796人**
(1日あたり **4人**)



病気

合計 **3018人**
(1日あたり **16人**)

その他※1

合計 **92人**
(1日あたり **0.5人**)



合計：**3906人** (1日あたり**21人**の人が保健室を利用しました)

👉保健室利用時のルールをもう一度確認しよう！

<p>来室時は先生に伝えてから</p> <p>友達ではなく、必ず先生に伝えましょう。(緊急時は除きます)</p> 	<p>けがの手当は当日だけ</p> <p>翌日も手当が必要 な場合は家で で手当 してきましょう。</p> 	<p>薬はありません</p> <p>本人も知らないアレルギーがあると危険からです。必要な場合は担任の先生に申し出てから持参しましょう。</p> 
<p>保健室での休養は</p> <p>1時間まで</p> <p>1時間休んでもよくなる場合は早退し、自宅でしっかりと休みましょう。</p> 	<p>付添者は保健室の外まで</p> <p>病気やけがで困っている人を保健室まで連れてきてくれてありがとう。</p> 	<p>退室したら連絡票を先生へ</p> <p>「保健室連絡票」を担任(教科担任)の先生に必ず渡してください。</p> 

📞 3月3日は耳の日です

**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。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

以下のような症状はありませんか？

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じ
- 耳鳴りがする

自分では気づきにくい
自覚する頃には症状が進んでしまっていることも。

理由:最初は「会話で使う声より高い音域」が聞こえにくくなるため、気付かない

👉 保健委員会で「換気の現状」について話し合いました



換気をがんばっている様子が伝わってきたものを紹介します。今年度も残りあと少し、換気を忘れずに！

**窓がちゃんとあいて
いることが多いです！**

1年生

**換気の放送がかからなくても
みんな換気をしてくれます！**

1年生

**積極的に換気が
できています！**

2年生

**給食や朝の会での換気
を自然に行えています！**

2年生

**自ら進んで窓をあける
様子がみられます！**

3年生

**矢印(の掲示物)に合わせ
て窓をあけています！**

3年生

📊 健康生活に関するアンケートより

秋に高浜市内で実施したアンケートの結果を一部紹介します。

～表から分かること～

- ・平日、勉強以外で3時間以上メディア機器を使用している人は、中学生で50%もいる。
- ・メディア機器を使用するときのルールを決めていない中学生が40%いる。
- ・しかし、ルールを決めている中学生は60%近くおり、そのルールをきちんと守ったり、守ろうと考えたりしている人がほとんどだった。

学校のある日、勉強以外で、家でメディア機器(タブレット、ゲーム、スマホ、パソコン、テレビ等)をどれくらい使用していますか。

	2時間以内	2～3時間	3～4時間	4時間以上
小学校	33.4%	27.2%	17.4%	21.9%
中学校	14.3%	25.6%	24.6%	35.4%

家でメディア機器を使うとき、ルールを決めていますか。

	ルールがあり、自分で意識して守ることができる	ルールがあり、家の人に声をかけてもらえば守ることができる	ルールはあるが、守ることができていない	ルールを決めていない
小学校	42.0%	26.9%	5.7%	25.1%
中学校	27.1%	23.6%	9.0%	40.2%

(表には乗っていないですが)家庭でルールを設定している人は年々増加しています。メディア機器の過剰使用が社会的な問題になっていますね。家庭で話し合い、対策を立てていることがアンケートから伝わってきました。「ルールがない」「だらだら使ってしまった」という人はぜひおうちの人と使用方法について話し合ってみましょう。