

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
保健室・3月号

みみ たいせつ 耳を大切にしよう！

3月3日は耳の日です。これは数字の3が耳に似ていることや、語呂合わせから言われています。みなさん耳を大切にしていますか？イヤホンやヘッドホンを使って音楽を聴いたり、ゲームをしたりすることも多いのではないのでしょうか。便利で楽しい一方で、大きな音を長時間聞き続けると、耳に負担がかかってしまいます。使い方には注意しましょう。

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！

今年度の保健室利用を振り返って（4月8日～2月27日）
にん
2,008人
保健室を利用した人…



ケガの件数
717件



病気の件数
1,206件



相談の件数
85件

スクールカウンセラーの右田先生が来てくれる日は…

3月12日（木）13時30分～

3月23日（月）13時30分～



相談したい生徒は、3月6日（金）までに保健室前ポストに希望用紙を入れてください。



～保健室からのメッセージ～



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この先、仕事や勉強を頑張るにも、趣味に打ち込むにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康でいることが重要です。自分の健康を守るのはあなた自身です。栄養バランスのよい食事をとる、しっかりと寝る、適度に運動する、などの健康に過ごすための基本を忘れずに、ときどき自分の生活を振り返ってみてください。どうか自分を大切に！みなさん一人一人の幸せを祈っています。