

保健だより 3月



冬物？ 春物？ 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に返ってくる可能性があります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。



また「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね！

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

イヤホン🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

⚡ 大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？ 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。	ろ ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。	や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！	あ ストレスがたまっていませんか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。	み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。
				

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間際は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



保健室からのお知らせ

■ 日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や部活動中、登下校中など）でのケガで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、まだ手続きが済んでいない場合は保健室に書類を取りに来てください。また、未提出の書類が手元にある場合は、早めに保健室に提出してください。給付事由が発生してから2年の間に手続きがなかった場合は時効となり、申請ができなくなりますのでご注意ください。

クオレ（相談室）の予定

3月11日（月）14時まで、16日（土）、19日（火）13時半まで
23日（土）、27日（水）、29日（金）
4月5日（金）、6日（土）、9日（火）

