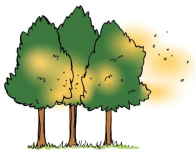
保健だより

令和７年３月号
幸手中学校保健室

厳しい寒さも少しずつやわらぎ、日差しの暖かさが感じられるようになってきました。今年度も残りわずかになりました。今年は皆さんにとってどんな１年でしたか？１日１日を大切に、そして健康に過ごしましょう。



花粉が飛ぶ季節です・・花粉症の対策を！

花粉症の人にはつらい時季がやってきました。花粉症対策の基本はとにかく花粉をさけることです。

家に入る前に衣服についた花粉を落としましょう。

こまめに部屋の掃除をしましょう。

帽子やメガネ、マスクで防ぎましょう。

花粉症にもうがい、手洗い！洗顔も効果的です。

脳貧血に気をつけて

春は卒業式や修了式、入学式や始業式など大切な式典があります。長時間立っていたり、緊張したりして、めまいや立ちくらみを起こすことがあります。心身の疲れや睡眠不足、朝食抜きなど生活習慣の乱れも影響します。大切な儀式で体調を悪くしないように、睡眠、朝食をきちんととって体調を整えてのぞみましょう。

めまい･立ちくらみがする人へ

もしも、倒れそうと感じたら・・・

バタンと倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です。もしも気分が悪くなったり、めまいがして倒れるかもと感じたら、その場に腰をおろして頭を低くしてください。椅子があれば右のような姿勢になりましょう。周りの人たちも支えたり助けてあげましょう。

手続き、忘れていませんか？

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校でけがをして医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センターの給付金を申請できます。申請を希望する人で、まだ書類を提出していない場合は、すみやかに保健室まで提出してください。

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 … 使いすぎてない？

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！

春休みの間にすませよう

◎むし歯や視力の検査、病気の治療について健康診断後にもらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか？
治療や検査が終わっていない人は、春休み中に済ませましょう。

祝 卒業

３年生のみなさん、
ご卒業おめでとう
ございます。
これからも健康第一に！