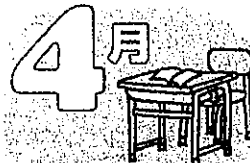


# ほけんだより

令和7年3月25日  
札幌市立中央中学校  
保健室

今年度も終わりを迎えようとしています。皆さんはこの一年、健康に過ごすことができましたか？  
春休み中はこれまでの生活を振り返り、新年度に向けて心と身体を整えておいてくださいね。

## 今年度1年間を ふり返ってみよう



4月  
新しいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか？



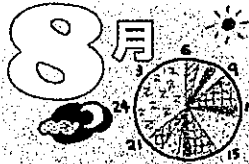
5月  
連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか？



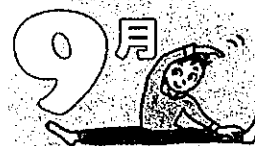
6月  
歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか？



7月  
熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか？



8月  
夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか？



9月  
スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか？



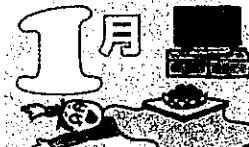
10月  
目にやさしい生活を  
心がけましたか？



11月  
猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか？



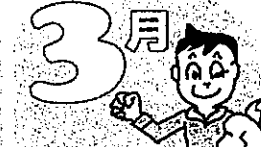
12月  
感染症対策を  
しっかり  
行えましたか？



1月  
いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか？



2月  
ストレスを  
上手に解消  
できましたか？



3月  
今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか？



皆さんの一年間はどのようなものだったでしょうか？

できたことは来年度も続けられるよう、そして、あまりうまくいかなかったことは少しでも改善できるよう、色々な角度から振り返ってみてください。

## <保護者の皆様へ>



・本日「健康カード」、「健康調査票」、「運動器検診問診票」をお渡しいたしました。

説明のプリントも一緒にお配りしておりますので、それらをお読みにになり、必要事項を御記入の上  
始業式の日(4月8日)に御提出ください。

なお、提出まで日数がありますので、紛失などなさらぬようお願いいたします。

・学校管理下で発生した災害につきましては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象  
となります。申請忘れなどがありましたら、学校まで御連絡ください。

# 耳を大事にしていますか？



ヘッドホンやイヤホンを日常的に使用しているという人は多いのではないのでしょうか？3月の「耳の日」にちなみ、「耳に優しい使い方」について考えてみましょう。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

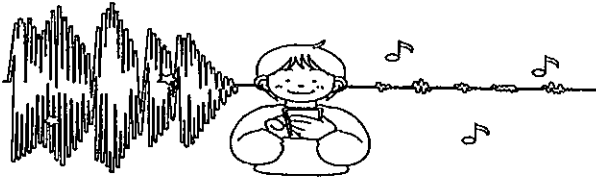
世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

### 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

### 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

### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎてない？



必要な時間帯だけ使おう

### 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう



ヘッドホン難聴、イヤホン難聴になってしまうと完全に回復することは難しいと言われています。日常生活で予防を心がけることが一番ですね。

## 衣服の調節で体調管理を！



季節の変わり目は体調を崩しやすくなっています。新年度を元気に迎えるためにも、この時季の体調管理を大切にしてください。

## 三寒四温

## 気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい...というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



カーディガンやウインドブレーカーなど、寒いと感じたらさっと羽織れるものがおすすめです。昼間は暖かくても、外出のときなどはカバンの中に入れておきましょう。