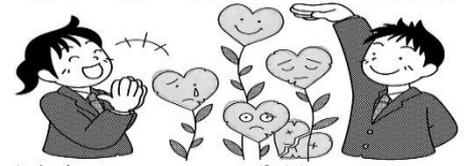


ほけんだより 3月

令和 6 年 3 月 8 日
竹富町立船浦中学校保健室

学校のデイゴの花が咲き始め、あっというまに卒業式前日になりました。3年生は教室、技術室、特活室、保健室をととてもきれいに掃除してくれました。どうもありがとう。1・2年生は一生懸命装飾などの準備をしています。よい卒業式になりそうですね。3年生と一緒に過ごせる島立ちまでの日々を大切にしてください。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる 財産なんだよ。

保健室を利用した人

182 人



3月7日までの1年間で保健室を利用した人は182人でした。西部地区ではインフルエンザの罹患者もでています。しっかり手洗いをし、咳がでる人は咳エチケットをして元気に学年末をむかえましょう。

ふりかえろう1年間の健康

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きな病気やけがをしなかった</p>
<p>よく運動した</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>悩みや不安はあまりなかった</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>スマホやインターネットに依存しなかった</p>	<p>人にやさしくできた</p>

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われてています。

大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

3年生の保護者のみなさまへ

4月に提出していただいた保健調査票、健康診断の調査票、保険証のコピーは学校にてシュレッダーにかけ処分させていただきますのでご了承ください。

