

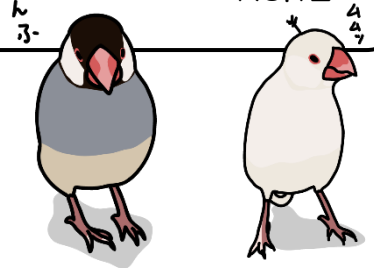
# 保健だより



R6.3.18

阿賀野市立京ヶ瀬中学校

NO.12



3月に入り、温かい陽気の日が増えてきました。  
そろそろ冬物はしまい、春物の服に…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戻って  
くるなど、天気安定しないところがあります。

気温の動向をチェックしながら、衣服の調節をして体調をくずさないようにしましょう。

## 1年間の保健室利用状況をお知らせします!

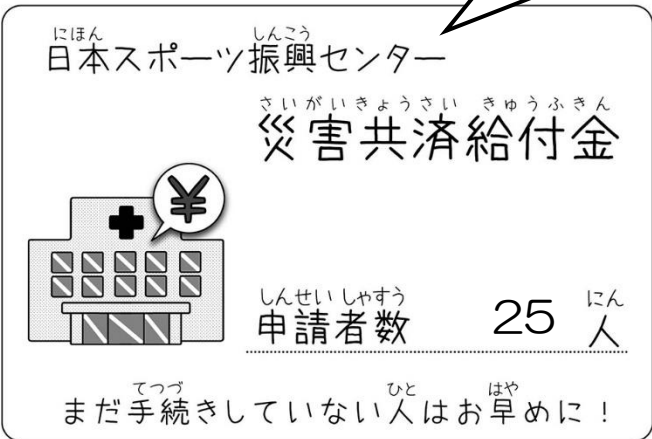
この1年間、あなたは健康に過ごせましたか?

今年度の保健室利用状況、ケガの状況、感染症の状況をお知らせします。(3/15 現在)  
こうしてみると、多くの方が保健室を利用したことが分かりますね。

来年度も大きなけがや病気をしないように、皆さん気を付けてすごしていきましょう!



病院を受診した  
けが



# 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。



**る** 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！



**す** 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。

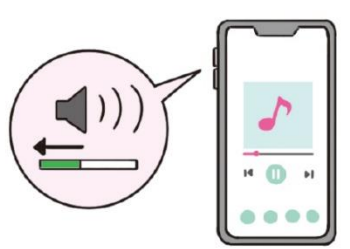




## イヤホン、ヘッドホン 使用上の注意

### 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人を利用します。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。

