



令和8年3月13日

双海中学校 保健室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすくなります。花粉や寒暖差で鼻や喉の不調を感じている人もいるかもしれません。3年生は卒業を目前に控え、1・2年生は進級となります。元気にその日を迎えることができるよう、心も体も整えていきましょう。



1年間を振り返ろう



- ☐ 早寝・早起きができた
- ☐ 手洗いや換気ができた
- ☐ 体を動かした
- ☐ ゲームやスマホは、時間を決めて利用した
- ☐ 気になるところがあるときは、病院に行った

- ☐ 毎朝、朝ご飯を食べた
- ☐ 毎食後、歯磨きをした
- ☐ 友達と仲良くできた
- ☐ 挨拶をした
- ☐ ストレスを上手に解消した

春休みのうちに
やっておこう



靴や服のサイズの確認



身の回りの整理整頓



新年度の準備



気になるところの治療



借りた物を返す

保護者の皆様

今年度も保健関係書類の提出や様々な保健行事にご協力をいただき、ありがとうございました。おかげさまで、保健業務などがスムーズに行うことができました。引き続き、お子様の健康管理をよろしくお願いします。

若者の半数が難聴の危険アリ!?

音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



思い当たることはありませんか？

- ☒ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ☒ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ☒ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ☒ ライブ・コンサートによく行く
- ☒ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ☒ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ☒ 耳鳴りがすることがある
- ☒ 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は

すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**

