



伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和8年3月6日(金)

先日は3年生を送る会が行われました。お世話になった3年生への感謝の気持ちが伝わる、素敵な会でした。それと同時に1、2年生の1年間の成長も感じました。今年度も残すところ、あと3週間。冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。今年度を元気に締めくくれるように、体も心も整えましょう。

病気 や けが に気を付けて 1年過ごすことができましたか？

保健室
の
利用者数

1575人



保健室に来た人



病気：1006人

けが：569人

今年度(4月～2月 ※8月は除く)の保健室来室者数を調べてみました。昨年度と比較すると、けがでの来室数は減りましたが、体調不良での来室は増えていました。

生活習慣が乱れていないか、落ち着いた行動を取れているか、日頃の生活を振り返り、来年度はもっと元気に学校生活を送れるといいですね。

3月3日は耳の日



イヤホンやヘッドホンを使って大音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまり、耳が聞こえにくくなってしまふかもしれません。また、イヤホンに付着した汚れを放置すると菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも…正しく使って大切な耳を守りましょう。

正しく使おう！！

- ★音量を上げすぎない
- ★長時間使わない
- ★使わない日をつくる
- ★こまめに休憩する
- ★イヤホンのお手入れをする

耳も 疲れるって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。



目の疲れ度

ウツツツ!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちも **スツキ** して集中力も **アツク** しますよ。

保健室からのお知らせ

○4月になると、すぐに健康診断が始まります。まだ今年度の受診が終わっていない人、

特に歯科検診でう歯(むし歯)が見つかった人は、春休みを利用して必ず受診しましょう。

○今年度、学校管理下(授業中、部活中、登下校など)で起こったけがで、病院に受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。

申請を希望する人は、早めに学校へご相談ください。

保護者のみなさま、今年度も保健関係の提出物等では大変お世話になりました。来年度もよろしくお願いいたします。

