



保健だより 3月



下館一高・附属中
保健室 R6. 3月

日に日に寒さが和らぎ、春の訪れが近づいてきました。いよいよ学年の締めくくりの月です。振り返ると、がんばったことや少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験ですね。無駄なことはひとつありません。また新たなステップを踏み出せるように、残りの日々を大切に過ごしましょう。

3月3日は耳の日

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。

冬物? 春物? 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時期はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に返ってくることがあります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。



また「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね！

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

新しい出会いの季節は、楽しみであると同時に気持ちが落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。心がザワザワするのはみんな同じです。そんな時は、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がわいてきます！！

