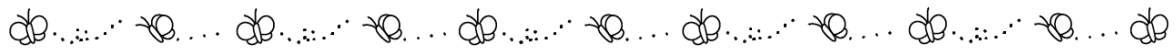


令和7年3月19日
大阪市立茨田北中学校
保健室

3月に入り、暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになってきました。

3年生が卒業し、明後日は修了式ですね。みなさんにとってどんな1年間でしたか？楽しかったことや嬉しかったこと、頑張ったことなどたくさんあったことでしょう。この1年間の日々の健康を振り返り、4月から始まる新学期がよいスタートを切れるよう、こころとからだの調子も整えましょう！



3月3日は耳の日

ヘッドホン・イヤホン^{なんちょう}難聴に要注意!!

音量に注意



周りにいる人の声が聞こえる音量で

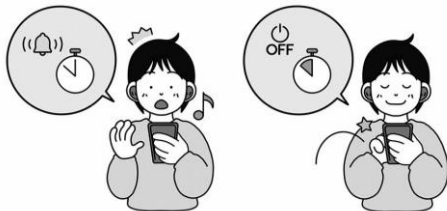
長時間使わない

移動中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

◇ヘッドホン・イヤホン難聴は、重症化すると聴力の回復が難しいため、耳鳴りや耳の詰まり感など、気になる症状があるときは早めに受診することが大切です。

春休みの過ごし方

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



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。



ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないよう
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!



ストレスが
たまっていますか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



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。



