



令和7年3月19日
大阪市立茨田北中学校
保健室

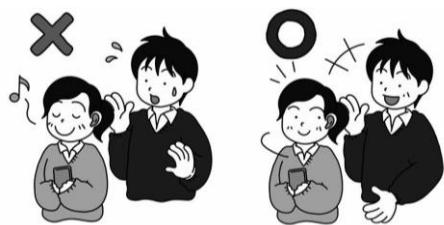
3月に入り、暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになってきました。

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

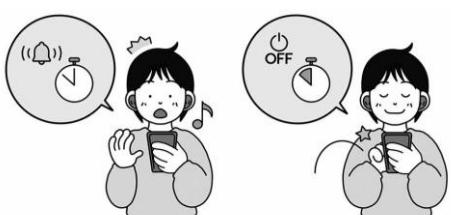
長時間使わない

移動中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？



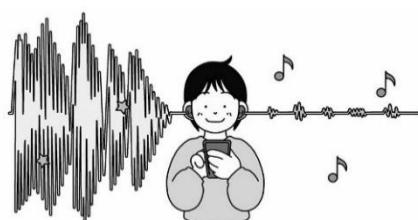
週40時間（1日5時間くらい）をこえなないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るために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年内に！

学校管理下でがなどをして
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？

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。



3
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
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
たまっていますか?
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



