ほけんだより3月

2021年３月　　大阪市立今津中学校　保健室

２月があっという間に過ぎ、３月になりました。まだ寒さは感じるものの、春らしい柔らかな日差しになってきましたね。もうすぐ卒業…　春休み…　新しい生活や新しい学年も目の前に迫ってきました。新学期に向けて、体と心、自分の身の回りのメンテナンスをして、気持ちよくスタートできるように準備しましょう。

春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4　リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。１年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

Step 3　身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！　すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 2　持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？　体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 1　受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。

ヘッドホン難聴に気を付けて

「ヘッドホン難聴」は大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによっておこる難聴です。会話よりも高い音から聞こえづらくなっていくため普段の生活では気づきにくく、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 使用を１日１時間未満にする
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ

大事です！　制服のメンテナンス！

男子は、中学生の間に 15 ㎝～20 ㎝身長が伸びます。ズボンが短くなっていないか、ウエストは苦しくないか確認しましょう。特に夏のズボンは、早めに確認しておかないと、気温が上がってからでは、暑くて大変になりますよ。男子は、３年間で１度はサイズの大きいズボンに買い替えないとはけなくなる人が多いです。

知っていますか？

今津中学校の制服（上着、スカート、ズボン）は、クリーニングに出さなくても洗濯機で洗えます！
毎週金曜日は、制服を洗濯するようにしましょう。