

ほけんだより 3月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 11 令和7年3月3日

いよいよ1年の締めくくりの3月です。みなさんは、健康的に過ごせましたか？

今年度1年間で ふり返ってみよう



4月



新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月



連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月



歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月



熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月



夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月



スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月



目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月



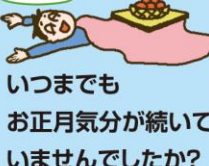
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月



感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月



いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月



ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月



今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

保健室利用状況

今年度はケガで一番多いのが「すり傷」、病気で一番多いのが「頭痛」でした。



ケガの件数

340 件



病気の件数

838 件



相談の件数

170 件

※2月末現在

3月3日「耳の日」ヘッドホン・イヤホン難聴に注意

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、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

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

学校保健委員会を開催しました

2月20日に学校医さんや学校歯科医さん、学校薬剤師さん、PTA役員さんに来校いただきました。

<子宮頸がんワクチンについて>

学校医さんより情報をいただきました。子宮頸がんワクチンについて、接種年齢は小6～高1相当の女子となっていますが、現在高2・高3の女子生徒もキャッチアップ接種の対象です。公費接種の期限は今月末までで今月中に1回でも接種できれば、残りの接種も公費で接種できるそうです。保護者と相談の上、希望者は早めに接種しましょう。

