

保健だより

令和8年3月3日 板橋区立上板橋第三中学校 保健室

少しずつ春らしい暖かさを感じる季節になりました。季節の変わりめは体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、元気に一年を締めくくりましょう。

今月の保健目標 耳を大切にしよう

3月3日は耳の日



皆さんは耳を大切にしていますか。耳には音を聞く以外にも、体の平衡を保つ役割もしています。何か気になる症状があるときには早めに耳鼻科を受診しましょう。

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

日本学校保健研修社 健 2026年3月号より

今年度はインフルエンザが大流行し、現在も流行が続いています。合唱練習も続いているので、感染症予防を心掛けましょう。引き続き、教室の換気・手洗い・うがい・咳エチケットに気を付けてください。朝から体調が悪いときは無理な登校は控えましょう。