

# 保健だより 3月



2025年3月1日 東海大学付属熊本星翔高等学校保健委員会

期末テストお疲れ様でした。

今年度最後の月です。春休みまであと少し！

休みを楽しみつつ、4月入ってすぐに学園試験もあるので、対策もしっかりしておきましょう

## 冬物？ 春物？ 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に返ってくることがあります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。また「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね！

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。



## ココロ 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日があわただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がぎゅっとわいてきます！

### ★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



## イヤホン ヘッドホン 使用上の注意

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。

