

3月

# ほけんだよ

浦安南高校 保健室

3年生のみなさん、いよいよ明後日が卒業式ですね。

浦安南高校での3年間はいかがでしたか？高校生活で様々な

経験をして心も体も成長してきたと思います。4月から

就職や進学で新たなスタートとなりますが、自信を持って前

へ進んでいってください。応援しています！



## 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。



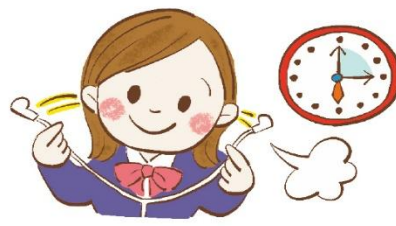
音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する



みなさんは普段お世話になっている人に感謝の気持ちを伝えられていますか？

面と向かって「ありがとう」と言うのは照れ臭いという人もいますが、言われると嬉しい気持ちになりますよね！

「サンキューの日」を機に、家族や友達など周りの人へたくさんの「ありがとう」を伝えていきましょう！

# ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえ例えば 寝る3時間前までに食事をします

寝る1時間半～2時間前に入浴します

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスします

部屋を暗くします



大切なのは自然にできること。  
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。  
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

## 1年間の保健室のようす (4/4～2/13)

保健室の利用者数

771人



今年度は体調不良やけがで保健室を利用した人が、昨年度と比べて大幅に減少しました!

また大きなけがや事故もほとんどありませんでした。

来年度も元気に学校生活を送れるように引き続き、健康管理をしっかりとっていきましょう!

・休み時間は必ず換気をする

・スポーツ振興センターに申請を希望する人は早急に書類を提出する



ご協力をよろしくお願い致します!