



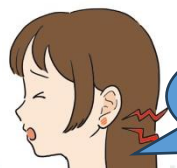
川口市立岸川中学校 保健室 令和6年3月1日発行

3月になって暖かい日差しが射すこともありますが、まだまだ寒い日もあります。この時期は、寒暖差に注意しながら衣服の調節を行いましょう。そして、花粉症の人は、マスク・ティッシュを常備しましょう。

感染症対策にご協力いただき、ありがとうございました

岸川中学校では、2月中旬から下旬にかけて、発熱やインフルエンザで欠席する人が増えてきましたが、現在は落ち着いています。保護者の方には、発熱時に学校へ迎えに来ていただいたり、病院へ連れて行っていただいたりするなど、ご協力いただきありがとうございました。

3月3日は、『みみの日』



耳を大切に！

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方が利用します。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あります。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。



もうすぐ卒業・進級です。 むし歯・歯肉炎の治療を済ませよう！

初期には痛くなかったむし歯や歯肉炎が、進行すると痛みが出るだけでなく全身の健康状態に影響します。進学・進級の前に治療を済ませて、きれいな歯や歯肉で新しい生活をスタートさせましょう。



歯の健康は体全体の健康状態に影響を与える

校内でデジタルデトックスしてみましょう

「デジタルデトックス」ってなに？

一定期間、パソコンなどのデジタル機器を使用しないで、ストレスを軽減して、現実のコミュニケーションや自然とのつながりに重点をおくことです。

昼休みは、
パソコンを使用しないで、過ごそう

「デジタルデトックス」には、このような効果があります

- 気持ちがスッキリする
- 目の疲れがとれる
- 頭（脳）の疲れが取れる
- 睡眠の質が良くなる
- ストレスが減る
- ひらめきがよくなる 等



3月4日(月)～6日(水)、

昼休みにパソコンを使用しないで、目・首・肩の疲れをとりましょう

おすすめの 昼休みの過ごし方

- ① 自分の机で「お昼寝タイム」
15分程度の昼寝は、目や脳がリラックスして、午後の授業の集中力を高める効果があります
- ② 校庭で体を動かす
ストレスを発散できて、体力つきます
- ③ 友達と楽しくおしゃべりする
人と人とのコミュニケーションで、楽しくリラックスしましょう
- ④ 図書室で、写真集や絵本を見る
素敵な写真を見て、目や心を癒しましょう



- ⑤ 校庭や水光園から、遠くの視力検査票を見る
遠くを見て視力を回復しましょう



岸川中学校の半数の生徒が、「目・肩・首の痛みや疲れ」「イライラ」を感じています。

