

# 健やか駒女 だより

No.11



令和8年3月2日(月)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられる季節になりました。3月はこの1年間を振り返り、自分の成長を感じることでできる大切な時期です。毎日の学習や行事、友だちとの関わりの中で、知らないうちに心も体もたくさん頑張ってきたことと思います。新しいスタートに向けて、今月はこれまでの疲れを整え、元気に春を迎えるための体調管理をしましょう。今年度も1年間、よく頑張りました😊

## トピック!



## 保健室の1年間を振り返って...



この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか?今年度の保健室利用状況をまとめましたので、お知らせします。どのくらいの方がどんな理由で保健室を利用したのかを知って、ぜひ来年度からの生活に活かしてくださいね。

※2025年4月～2026年2月末までの記録です

みんな1年間よく頑張ったポン!!



## 保健室利用者数

内科...1310件

外科...488件

その他...218件

合計...2016件

全校生徒数は496人!  
多く感じるかな?  
少なく感じるかな?

## 来室が多かった月

1位 6月...317件

2位 10月...305件

3位 9月...300件

体育祭があったり  
暑くなってくる季節のため  
毎年度6月が一番多いです!

## 学年ごとの来室者数

中1

内科...194件

外科...116件

中2

内科...130件

外科...54件

中3

内科...140件

外科...40件

高1

内科...343件

外科...115件

高2

内科...168件

外科...66件

高3

内科...335件

外科...97件

## お知らせ

学校管理下で発生した怪我等については、災害給付金制度の対象となります。

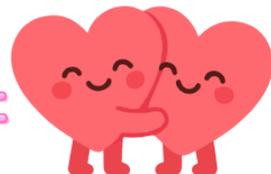
(★病院で支払った費用が1500円以上であった場合)

保健室で書類をお渡ししていますので、必要な人は申し出てください。すでに書類の用意がある人は保健室に提出をお願いします。ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。



今年度も保健活動にご協力いただき

ありがとうございました



# トピック2 春休みも! 生活リズムを作る朝の3ステップ



毎朝、決まった時間に起きよう



太陽の光を浴びよう



朝ごはんを食べよう

## トピック3

一年の終わり

まわりの人に『ありがとう』の感謝の気持ちを伝えよう

『ありがとう』をいうと...

『ありがとう』の言葉は、いった人も、いわれた人もいいことがたくさんあります。新年度を迎える前に改めて、周りの人たちに感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

幸せな気持ちになれる

やる気が出てくる

心のバランスがととのう

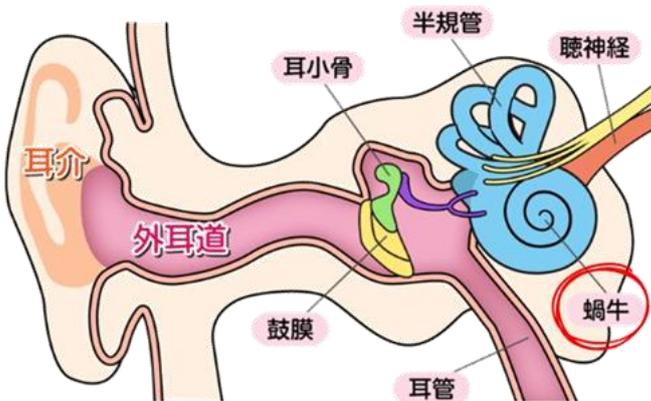
集中力がアップする



## トピック4

# 3月3日は『耳の日』 ～イヤホン(ヘッドホン)難聴について～

電車などの移動時にイヤホンを利用している人は多いと思いますが、聴いているときの音量は大きくないですか? イヤホン・ヘッドホン等で大きな音を聞き続けることで、引き起こされることをイヤホン難聴といいます。



## メカニズム

大きな音を長時間聞き続ける

耳の奥の「蝸牛」内にある「有毛細胞」という音を振動としてキャッチする細胞が傷つき、壊れる

## ここが怖い!

有毛細胞は一度壊れてしまうと、二度と再生しません。つまり、失った聴力は元に戻すことが難しいのです。



セルフチェックをしてみよう 一つでも当てはまれば、耳が疲れきっているサインです

- イヤホンを外した後、周りの音がこもって聞こえる。
- テレビの音量が大きいと家族に注意される。
- 静かな場所に行くと耳鳴りがする。

イヤホンを日ごろから使っている人は要チェック!



## 予防法

音量を上げすぎない

最大音量が60%以下の音量になるようにする

定期的に耳を休める

1時間に10分は耳を休めましょう

ノイズキャンセリング機能のイヤホンにする

周りの騒音をカットする機能をつかえば、音量を上げる必要がなくなります