

# ほけんだより3月

令和8年3月2日  
香川県立高松南高等学校 保健室

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。環境の変化が多い3月は、知らないうちに心も体も疲れがたまりやすい時期です。今の自分の状態に目を向けながら、元気に新学期を迎える準備をしていきましょう。



## 令和7年度 保健室利用状況について



4月1日～2月20日まで

今年度の保健室利用状況についてまとめています。今年度も多くの生徒が保健室を利用しました。病気やけがは無いことが1番ですが、心や体がしんどい時はギリギリまで我慢しないでくださいね。

来年度も、病気やけがの予防をしっかりとしていきましょう！

### 838件の保健室利用がありました

1番来室者が多かった月は9月

1番来室者が  
多かった曜日は水曜日



学年別の来室件数は  
1年生 (289件)  
2年生 (264件)  
3年生 (265件)  
専攻科生 (20件)

相談等は34件

#### 体調不良 (463件) の詳細

1位	頭痛 	146件
2位	吐き気・嘔吐 	76件
3位	気分不良 	64件

#### けが (341件) の詳細

1位	すり傷 	99件
2位	打撲 	61件
3位	突き指 	47件

#### 災害給付金の給付状況

(日本スポーツ振興センター/4～2月)

◎給付件数・・・145件 (うち発生件数57件)

##### \*傷病別

- 1位 骨折 (19件)
- 2位 挫傷・打撲 (12件)

##### \*部位別

- 1位 手・手指部 (17件)
- 2位 足関節 (7件)

##### \*場合別

- 1位 部活動 (39件)
- 2位 体育 (12件)



#### 保健室からのお願い

登下校や授業中、部活動のけがに関する書類や健康診断の結果を持ったままにしている人はいませんか？カバンの中に入ったままになっていないか、病院に提出したままになっていないか確認してください。

治療が必要な場合は、新年度になる前に病院を受診しましょう。



# 3月3日は「耳の日」



「3(み)3(み)」の語呂合わせから制定された「耳の日」。聞こえの大切さや、耳の健康について考える日です。私たちは、音楽を楽しむ、友達と話す、授業を聞くなど、日常の多くを“耳”に頼っています。だからこそ、日頃から耳を大切にすることが必要です。

## あなたの耳は大丈夫？

- イヤホンを毎日使っている
- 音量を大きくしないと物足りない
- 周りの音が聞こえないくらいの音量で聴いている
- イヤホンをつけたまま寝たことがある
- 耳鳴りがすることがある

1つでも当てはまれば、耳に負担がかかっている可能性があります。

## 増えている「騒音性難聴」

大きな音を長時間聞き続けることで、内耳の細胞が傷つき、聞こえが悪くなることがあります。

怖いのは、

- ▶ ゆっくり進行する
  - ▶ 初期は自分で気づきにくい
  - ▶ 一度傷つくと元に戻らない
- という点です。



若い世代でも増えていると言われています。

## 耳掃除、やりすぎてない？

耳あかは単なる汚れではなく、ほこりや細菌の侵入を防ぐ大切な役割があります。

- ▶ 奥まで綿棒を入れない
- ▶ 強くこすらない
- ▶ 月1~2回程度で十分
- ▶ 痛みや違和感が続く場合は早めに受診

やりすぎは外耳炎の原因になることも。



## 耳を守るためのルール

- ✓ 音量は最大の6割程度
- ✓ 1時間使用したら10分休憩
- ✓ 周囲の音が少し聞こえる程度にする
- ✓ 耳鳴りや違和感があれば放置しない

“少しの意識”が将来の聞こえを守ります。

**聞こえることは、あたりまえではありません。**  
自分の耳をいたわる時間を、少しだけつくってみてください。



## 🌻 1年間ありがとうございました 🌻

今年度も、保健室前の掲示や保健だよりを読んでくれてありがとうございました。みなさんの毎日が少しでも安心で、少しでも元気に過ごせるように——そんな思いで発信してきました。

新しい学年になっても、自分の心と体を大切にしてくださいね。困ったときは、ひとりで抱え込まず、誰かに頼ることも忘れずに。春が、みなさんにとってあたたかいスタートになりますように。

