



3月号

2026.3.24

ほけんだより



村田高校保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春を感じる陽気となりましたね。いよいよ今年度も残すところあとわずかとなりました。1年間心と体をいたわりながら生活できましたか？自分の心と体の健康状態をよく知り、自己管理する力はとても大切です。

春休みも規則正しい生活を心がけ、新学年に向けてよい準備をしましょう！

さて、今月のほけんだよりでは村田高校の保健室の1年間を振り返ってみたいと思います。

保健室の1年間

保健室の
利用件数

1299 件

ケガの手当てで
来た人

129 人

体調が悪くて
来た人

915 人

一番多かった
ケガ

すり傷、切り傷

一番多かった
症状

頭痛

他にも、「爪切り貸して」「先生ちょっと聞いて」「少し休憩させて」などいろいろな理由で来室した人がいました。体調不良の理由には、寝不足などの生活の乱れから引き起こされているものも多く、また、けがもちょっとした不注意によるもので、防げたものもあったのではないかと思います。新学年になっても、引き続き基本的生活習慣の確立とけがの防止に努めましょう。

THANK
YOU



保健室は、けがをした人、体調が悪い人、話や相談を聞いてほしい人…誰もが利用できる場所です。常に「必要な人が必要ときに利用できる保健室」であるように、一人ひとりが利用ルールを守り、村田高校生みんなにとって居心地のよい場所にしていましょう！来年度もご協力をお願いします。

耳を大切に！3月3日は耳の日



耳には、「音を聞く」「体のバランスを保つ」という2つの大切な働きがあります。

みなさんは、「急性音響性難聴」という病気を知っていますか？大きな音に長時間または頻繁にさらされることによって、内耳に障害が起こり、耳が聞こえにくくなる病気です。ロックコンサートの後やヘッドホンで音を大きくして聴く人に多いことから、「ロック難聴」「ヘッドホン難聴」とも呼ばれています。若い世代に多いのも特徴です。

☐ 耳鳴りがする

☐ 耳が詰まっている感じがする

☐ 聞こえにくさを感じる

もしこんな症状があれば放置せずに受診してください。

耳は胎児のときから死ぬまで一生働き続け、聴覚は五感の中で最後まで残る感覚だそうです。大切にしましょう。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

音量に注意！

☑ まわりの会話が
聞こえるくらいを
目安に

時間に注意！

☑ 連続して聞かず、
こまめに
休憩を



治療は済みましたか？



健康診断後に配付した「受診のお知らせ」がそのままになっていませんか？来月以降また、各種検診が控えています。今年度と同じ指摘を受けないように春休みの間に受診しましょう。

申請忘れは ありませんか？



学校管理下でのけがで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となります。申請がまだ済んでいない人は、保健室まで提出書類を持ってきてください。