

ほけんだより 3月

徳島県立海部高等学校

令和6年3月 発行

令和6年の桜もいよいよ咲こうとしています。春はもうすぐそこまで来ているようです。今年度もあと少しで終わりますね。みなさんにとってどんな1年でしたか？ 4月から新しいスタートが切れるように、今から準備しましょう。

保健室利用状況

(令和5年4月から
令和6年2月26日まで)

4 5 6 7 8 9 10

1年間を
振り返ろう

11 12 1 2 3



来室者が
最も多かった月

11月

(のべ 88人)



保健室を
利用した人

のべ
636人



来室者が
最も
多かった曜日

火曜日



鼻水やくしゃみ
など、花粉症は
風邪と症状が似
ています。症状
がある場合は病
院を受診しまし
よう。



手洗い・うが
いや洗顔も
効果的！



帰宅後

落とす

家に入る前に服
を払い、家の中
に花粉を持ち込
まないようにし
ましょう。

登校前

テレビやイン
ターネットで
花粉情報をチ
ェック！

始めよう！
花粉症
対策



こんな日は花粉が多くなります。

- ・気温が高く晴れた日
- ・乾燥していて風が強い日
- ・雨が降った日の翌日
- ・気温の高い日が2～3日続いた後

ヘッドホン・イヤホン①使うときは

3月3日は耳の日です。3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから耳の日と言われるようになりました。

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

寒い日は音が遅くなる？



音は空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。

音が伝わる速さを「音速」と言います。空気の中を1秒で約331m進むスピードです。でも、これは気温が0℃の時の速さ。1℃上がるごとに音速はさらに0.6mも速くなります。

だから暖かければ暖かいほど、音は速くなり、寒ければ寒いほど、遅くなります。これは空気の動きが原因。暖かいと良く動き、寒いと鈍くなります。

気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も、聞く時間や季節の違いで変化があります。学校のチャイムや花火の音などの聞こえ方が違うかもしれませんよ。



保健室から「ありがとう」

3月9日は thank youの語呂合わせにちなんで、感謝を伝える日です。1年を振り返ると、つい反省点ばかり見てしまいがちですが、視点を変えると頑張ったところが見えてきます。反省するところ、頑張ったところ両方きちんと見て、4月から新しい気持ちで頑張りましょう。1年間ありがとうございました。