

保健だより 3月



令和3年3月号

松山南高等学校保健室
事務局長(保健委員)

3月になり、いよいよ今年度が終わろうとしています。春らしく暖かい陽気の日が増えてきましたね。ただ、朝晩はもちろん、日中でもまだ真冬の寒さが戻ってくることがあります。気温、天候の動向に注意しながら衣服を調節しましょう。手軽に寒さを防げるものを持ち歩くことも有効です。本格的な春までもう少し。しっかり体調管理を続けて、元気に新年度を迎えましょう。

3月3日は 耳の日！！

たまにはイヤホンをはずして



春の音を探してみませんか？

皆さんも日常的にヘッドホンやイヤホンを使って、音楽や動画を見たりすることは多いと思います。

しかし、耳を休ませることは大切です。耳には、声や音を聞くだけでなく、体のバランスを保つ働きもあります。もしイヤホンをしていたままだと、大きな事故につながる可能性があります。人の声や歩く音、自動車や電車が走ってくる音が聞こえるからこそ、気をつけることができます。

『ながらスマホ』のように音楽を聴きながらではなく、周りの音や声に気がつけるように心がけましょう。



感染症対策は できていますか？

ユニバーサルマスクング



屋内や人との距離が
とれないときは
「全員がマスクをつける」
という考え方です。

新型コロナウイルス感染症は、無症状でも人にうつしてしまうことがあるため、すすめられています。

新型コロナウイルスが国内で流行してから早くも一年が経過しようとしています。今年度の学校行事は思うようにいくことがなく、息苦しい生活が続いていたと思います。まだまだ油断ができる状態ではなく、今後も感染対策は行い続けなければなりません。皆さんはしっかりと感染対策ができていますでしょうか？

感染症にかからないためにはなんといっても「手洗い・うがい」が欠かせません。また、手を洗うだけでなくアルコール消毒も積極的に行うことによって、より効果が期待できます。

卒業式や入学式など、学年の節目となる活動が多く残っているので、毎日の健康観察や体温チェックなど、こまめに行いましょう。

校内で感染者を出さないように、一人一人が高い意識を持って、これからも気をつけていきましょう。