



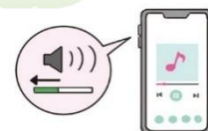
令和7年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室

今年度も残すところあとひと月足らずになりました。振り返ると、いろんなことを思い出しますね。保健だよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。皆さんの心に、少しでも残ってくれていたら嬉しいです。



## イヤホン🎧ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

⚡ **大音量・長時間は厳禁!** .....



近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ **交通事故の一因に?!** .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ **音漏れがトラブルの元にも** .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互い気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



感謝の思いを言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんな時は、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみるはどうですか？感謝の気持ちはちゃんと伝わるはずですよ。そして笑顔もおすすめです！

## いくつか知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

### 感謝をあらわす言葉たち

いつも頼りにしてるよ  
さすが! 光栄です  
助かったよ  
元気をもらったよ



あなたがいるから頑張れる  
お世話になりました  
いただきます  
参考になったよ

いただきます  
美味しかったよ

おかげさまで

うれしい



# 1年間の保健室利用状況とふりかえり



この1年間、皆さんは健康に過ごせましたか？今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。北本高校では、けがや病気、相談などでどのくらいの人が保健室を利用している



か、またどんなけがや症状が多かったのか皆さんもそれぞれに確認して来年度からの生活にいかしてくださいね。

けが…	208	人
病気/不調…	650	人
最も多かったけが…〔 打撲・擦り傷 〕		
最も多かった病気/不調…〔 頭痛 〕		
※2月25日までの延べ人数となっています。		

## よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプですか？

### 緊張型頭痛

**症状** 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

**対処** 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



### 片頭痛

**症状** 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

**対処** 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効



### 注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることもあります。我慢せずに医療機関を受診しましょう。

## 受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

## 準備リストを再確認



忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

# 新生活が始まるよ！

準備はOK!?

なんだかんだ言っても、第一印象って大事！

## 1日のスタートは何時？



余裕のある時間設定を。

## 自己紹介はどうしよう



自分ってどんな人？ どんな人になりたい？