



だんだん日が長くなり、春らしくなってきました。今年度ももうすぐ終わろうとしています。この1年間、みなさんどうでしたか？良いことや嬉しかったことが多かった人もいれば、辛いことや苦しいことが多かったと感じている人もいます。でも、努力したことが一つでも思いつく人は、自分で自分をほめてあげてください。4月には新学年になります。みんなが気持ちよく今年度を終わることができるよう、毎日を大切に過ごしましょう。

耳を大切にしよう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に難聴の危険があるとされています。とても身近な病気と知り予防することが何よりも大切です。



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



学校では4月に1・3年生対象に聴力検査を行います。最近、「聞こえにくい」人も増えています。自覚症状がある場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

他にも…大切な耳を守るために気を付けること

- ・耳の近くで大声を出す
- ・耳の近くをたたく
- ・鼻を思いっきりかむ
- ・細いものやとがったもので耳の中をつつく

こんなことは NG!

耳そうじは毎日せず、やさしく

- ・お風呂上りに清潔なタオルで耳の入口を拭く。
- ・2~3週間に一度くらい、綿棒で耳の入口をやさしくふき取るようにする。(耳の中を傷つけることがあるため、奥まで綿棒を入れない)

1年間を振り返ろう

1年間、病気やケガで保健室を利用した人は681人でした。話を聞いていると、健康な生活を送るうえで大事な「睡眠」が不足して体調を崩している人が多いようでした。睡眠は心と体と脳の栄養ですよ！新学期も元気にスタートできるよう、早寝早起きの習慣をつけておきましょう。

保健室

1年間の記録



来室が多かった月は
けが：9月
病気：11月

来室が多かった曜日は
けが：木曜日
病気：月曜日

多かったけがは
打撲 47人
すり傷 27人
切り傷 20人

多かった症状は
頭痛
腹痛
体のだるさ

1年間、心も体も健康に過ごせましたか？

健康面



- むし歯など必要な治療は済んでいる。
- 不注意が原因で大きなけがをしなかった。
- けがをしたとき、傷口を洗う・出血部位を押さえる・安静にするなど自分でできる応急手当ができた。
- 健康に過ごせるように努力した。

生活面

- 毎日、だいたい決まった時刻に起きられた。
- 睡眠時間は十分とれた。
- 1日3回の食事をしっかりとれた。
- 良い姿勢を意識することができた。
- なるべく体を動かすよう心がけた。



心の健康



- 周りの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- 他の人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友達に八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき相談できる人がいる。

毎日を元気に過ごす秘訣は、心と体が健康であることです。そのために「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことが大切です。1年間を振り返り、できなかったところは今からでも意識して生活してみてくださいね。



3月9日はサンキューの日

3月にはいろいろな行事があり、普段なかなか伝えられない「ありがとう」を伝えられるチャンスがあります。これまで大切に育ててくれた家族に、卒業する先輩たちに、一緒に過ごしてきたクラスの仲間、いつも見守ってくださる地域の方に・・・ぜひ「ありがとう」を伝えてみてくださいね。

保健室からのお願い

学校管理下で（登下校・授業中・部活動など）のけがで病院に行き、1500円以上の支払いがある場合は、災害給付金の申請ができます。保健室で書類を渡しますので、報告をお願いします。3年生は卒業しますが、最初の申請は中学校でしますので、申請を忘れないようにしてください。

