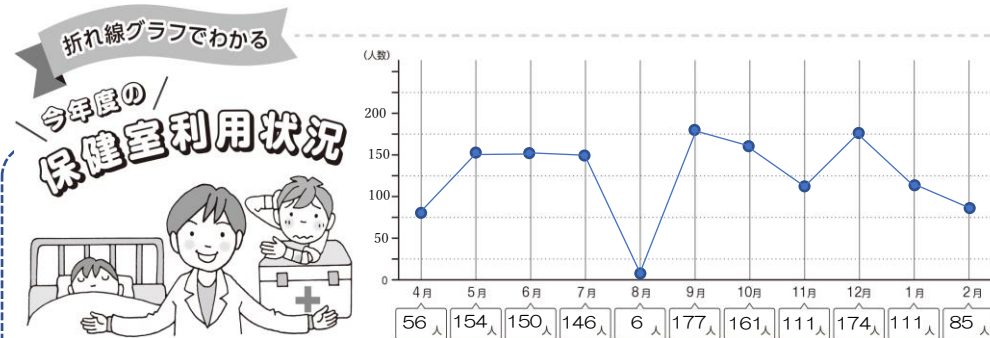


ほげんだより3月号



R6年度
石井中学校
保健室より

気づけばもう3月。この1年を振り返ってみると、楽しいこともあれば、悩んだり、泣いたりする日もあったかもしれません。たくさんの経験をしたみなさんの心は、4月に比べて大きく成長したはず。1年の区切りに「1年間、よくがんばったね。」と自分で自分を褒めてあげてくださいね。そして、気持ちを新たに、新学期スタートにむけて心も体も準備を始めていきましょう！



1番多かった症状は
頭痛でした。
年間の頭痛来室者
211人

1番多かったケガは
打撲でした。
年間の打撲来室者
99人

1番多かった月は
9月
177人



保健室年間来室者数(2月27日まで)：**1331人**



この1年間、みなさんは元気に学校生活を送れましたか？1年間、様々な理由で、多くの人が保健室を利用しました。月日が経つにつれて、みなさん自身で体調やケガなどに気をつけ、自己管理ができてきたように思います。

新学期を気持ちよく迎えられるように、体の気になるところは、春休み中に治療しておきましょう！

{3月3日は「耳の日」です} 耳を大切にしましょう



ヘッドホン難聴が増えています

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けると、耳の中で音を感じ取る役割を持つ「有毛細胞」が傷つき、難聴の原因になります。損傷を受けた有毛細胞は元に戻らず、また治療法もありません。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

- 1、周囲の音が聞こえる程度の音量にする
- 2、1時間に一度、10分程度、音を聞かない時間をつくる
- 3、耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、耳鼻科へ行く

みなさんは自分の耳を大切にできていますか？ヘッドホンやイヤホンをよく使う人は、この機会に使い方を見直してみてください。その他にも気になる症状がある人は、早めに耳鼻科を受診しておきましょう！

【出典 少年写真新聞社】

卒業生のみなさんへ

今週はよいよ卒業式ですね。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

これからそれぞれの道に進むみなさん。みなさんには「**自分の健康は自分で守る(適切に対処する)力**」をつけていってほしいと思います。高校生や社会人になると、自分の健康を管理していく力が求められます。これまで以上に、自分自身で睡眠や食事管理をしっかり行い、たくましく健康な体を作っていくください。「**自分の健康を守るのは自分だけ**」ということをお忘れなくください。

また、体と同じように「心」も大切です。辛い時や悩んだ時は、周りの人に頼り、相談してみましょう。家族や友達、先生や先輩などの周りの人が助けてくれるはずですよ。

笑顔と元気いっぱいみなさんなら、きっとどこへ行っても大丈夫！新しい場所でも、自分らしく輝いていってください。みなさんの健康と幸せを祈っています。

養護教諭より