

OASIS

(ほけんだより) VOL.11
 令和8年2月27日
 松原第四中学校 保健室



学年末の時期ですね。この1年間、うれしかったこと、悔しかったこと、いろいろな出来事があったと思います。心や体が少し疲れている人もいるかもしれません。春は新しいスタートの季節です。今は無理をせず、自分の心と体をゆっくり整える時間も大切にしてください。新しい学年へ向けて準備をしながら、元気に3月を過ごしてくださいね。

もうすぐ卒業する3年生のみなさん

これから新しい環境に進む人も多いですね。環境が変わると、知らないうちに心や体が疲れることがあります。そんなときは「無理をしすぎていないかな」と自分に問いかけてみてください。困ったときに誰かに相談することは、弱さではなく大切な力です。自分の心と体を大切にできる人でいてください。みなさんのこれからの、心から応援しています。

イヤホンヘッドホン 難聴に注意！！

ヘッドホンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドホン難聴」になっていませんか？

「ヘッドホン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと進んでいきます。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音量が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



知っておきたいピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな～」と思っていませんか？ その気持ちはわからなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

① 感染のリスク

ピアスホール(穴)から細菌が入り込むと、はれる、かぶれるなどの炎症を起こします。

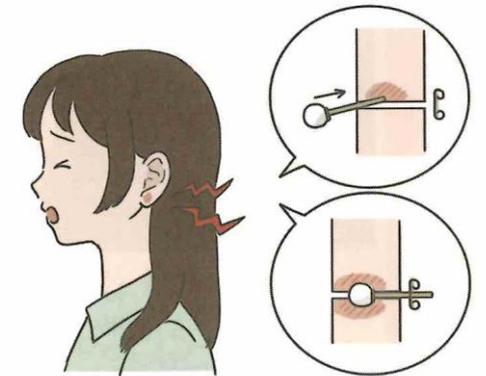
② 金属アレルギー

かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。

③ 耳の異常・変形

腫れや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。

ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうかよく考えてみてください。



保護者の方へ ~日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について~

学校管理下で起きたけがについては、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度により医療費が支給されます。書類をお持ちでない場合は、保健室までご連絡ください。

請求には時効があり、**給付事由が生じた日から2年間**のうちに請求を行うことになっています。未提出の書類がありましたら、保健室へ速やかにご提出ください。初回の給付を受けていても、2回目以降の療養月ごとに2年以内に請求しないと時効となります。給付の期間は診療開始日から最長10年間です。

3年生でけがをして、卒業後に進学した後も治療が続く場合は、進学先の学校でも引き続き、医療費の申請ができます。その場合は、中学校の保健室までお尋ねください。