# OASIS（ほけんだより）3月号

令和5年2月28日
松原第四中学校　保健室

暦のうえでは春ですが、暖かくなるのはもう少し先のようです。でも花粉症の人は、すでに春を実感しているかもしれませんね。3月は旅立ちの季節、そして新しい学校や学年に向けての準備の時期でもあります。3年生は受験がまだ終わっていない人も大勢いると思いますが、最後までベストをつくしてくださいね。

## 3年生のみなさんご卒業おめでとうございます

それぞれの進む道は違っても、それぞれの場所で
精一杯頑張ってください。
みなさんのこれからの人生が幸多いものになりますよう
祈っています。

## ココロとカラダのよりどころ 保健室

# 1年間を振り返ってみました

けが 659 人

病気 533 人

**2月27日現在 1318 人**

その他 126 人

**病院受診が必要だったケガや病気 71件**

来年度はもっと少なくなると良いですね！

## 注意！！ 避けたいイヤホンの使い方

大音量で長時間
続けてつかう

コードを引っぱって
はずす(耳への負担が大きい)

自転車に乗りながら
つかう

人混みや交通量の
多い場所でつかう

## 「突発性難聴」を知っていますか？

突発性難聴とは突然に片方の耳(まれに両耳)の聞こえが悪くなる病気です。同時に耳がつまった感じや耳鳴り、めまい、吐き気などを伴うこともあります。「ウイルスが原因」とか、「血流が悪くなり、内耳(音を聞くための器官)に血液が行き渡らず、機能が悪くなることが原因」とか、いろいろ言われていますが、はっきりしたことは、まだわかっていません。

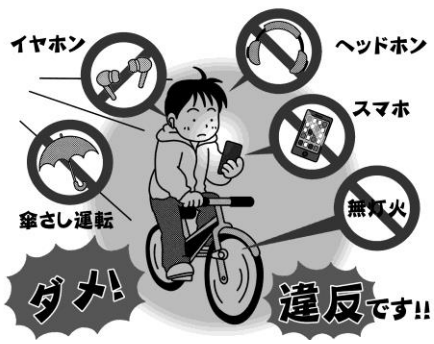
以前は中高年の病気とされていましたが、今は10代や20代の患者が増えています。また、原因ははっきりしませんが、ストレスや過労、睡眠不足、不規則な生活などが誘因になることはわかっています。気になる症状がみられたら、すぐに耳鼻科で受診してくださいね。

# 3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

みなさんはSDGs(ｴｽﾃﾞｨｰｼﾞｰｽﾞ)について様々な場面で学習していると思います。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Deelopment Goale)」のことで、2030年までに達成する17の目標が掲げられています。「み(3)んな」でその「17」のゴールを実現しようということから、3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされています。この機会にあらためて、世界中の人たちが誰1 人取り残されることなく安心安全に暮らし続けていくために、自分にできることを考えてみましょう。

●17 のゴール(目標)

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. 全ての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任 つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正を全ての人に
17. パートナーシップで目標を達成しよう




## 4月1日から全ての人に自転車でのヘルメット着用が努力義務になります

今までも危ない乗り方につながるようなものは禁止されていましたが、4月からはより安全に自転車に乗るため中学生でも、大人でもヘルメットを着用することが努力義務となります。