

OASIS

(ほけんだより) VOL.10

令和6年2月29日
松原第四中学校 保健室



暖かい日が続くと思うと、冬に戻ったように寒くなったり。気温の変化が大きくて体調を崩しやすくなっています。こういう時こそ規則正しい生活習慣を心がけ、健康に気を付けて過ごしましょう。



3年生の皆さんは、まもなく卒業ですね。

ご卒業おめでとうございます。

これからの人生、時には躓き、立ち止まることも有るかもしれませんが、一人ひとり、それぞれの歩みで自分の道を進んでください。皆さんの未来が幸多いものになるよう祈っています。

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。

しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防! ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

外耳道真菌症って?

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳垂れ、耳が詰まった感じなど見られます。

耳掃除のポイントは綿棒などで入り口付近をやさしくすることです。



耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く耳に湿気がこもる)

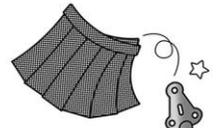


ほけんしつりようしゃすう
保健室利用者数

びょうき 811 人



その他 22 人



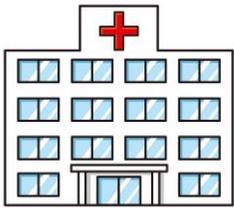
けが 639 人



そのうち...
そうだん 相談 161 人

2月28日現在

がっこう びょういん い にんずう
学校のけがで病院に行った人数



56 人

2月28日現在

さくねんど がつまつしてん
昨年度の2月末時点では、
びょうき 539 人、けが 539 人、相談 113 人、
その他 22 人でした。

こんねんど ほけんしつ らいしつしゅ おお ぶ
今年度の保健室の来室者は大きく増えています。
いっぽう おお 大きなけがをして びょういん ひとくろ
一方、大きなけがをして病院に行った人を比べると、
さくねんど がつまつしてん にん
昨年度は2月末時点で72人だったので、ずいぶん減っています。
らいねんど びょうき
来年度はけが、病気とも減るといいですね。

はるやす す かた
春休みの過ごし方

は ちりょう
歯の治療は
す 済んでいますか？
ほか き
他にも気になる
ところがあれば
ちりょう
治療しておきましょう。

る せいかつ
ルーズな生活に
やす ちゆう
ならないよう休み中も
はやねはやお つつ
早寝早起きを続け、
ちようしよく
朝食もきちんと
と 摂りましょう。

や すぎないよう
スマホは使用時間を
き まも
決めて守りましょう。
でんげん
たまには電源オフの
ひ も!

み みのまわりを
せいり しんねんど
整理し、新年度を
かいてき じょうたい
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。

1, 2年の
ほごしや かた
保護者の方へ

しんねんど ひつよう ほけんかんけいしるい しゅうりようしきせんご ふうとう い こさま
新年度に必要保健関係書類を修了式前後に封筒に入れてお子様に
わた お渡しします。必要な事項をご記入いただき、始業式の日にお子様
も 持たせていただきますよう、おねが お願いします。(教室で集めます)
ごふめい てん 不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。