



3月の保健目標 「健康生活について振り返ろう」



3月に入り、ようやく暖かな日が増えてきました。今年度も新型コロナウイルスの感染拡大やインフルエンザの集団感染があり、感染症予防の努力をしてきた1年でしたね。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりと、良いスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気を付けて過ごしましょう。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



今年度の保健室利用状況

※人数は、延べ人数。



保健室を
利用した人
1569 人



具合が悪くて
来室した人
969 人



ケガをして
来室した人
590 人



来室者が
一番多かった月
11 月

ケガが多かったのは、①擦り傷 ②打撲 ③切り傷でした。体調不良が多かったのは、①頭痛 ②腹痛 ③吐き気でした。11月は来室が一番多い月でした。体育祭の練習が本格的に始まったことや、寒暖差に体が慣れていないことから、保健室の利用者が多く見られました。

耳の健康



●難聴に注意！

耳の聞こえが悪くなる難聴。次の2つは、とくに注意しておいてほしいものです。

▶ヘッドホン難聴

【原因】ヘッドホンやイヤホンで長時間、大音量の音楽を聞き続けることによって、有毛細胞という音を感じ取る細胞がダメージを受けておこります。

【症状】少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴に気づきにくいこともあります。耳が詰まった感じや耳鳴りを伴う場合もあります。

【気をつけること】ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聞くときは音量を下げること、連続して聞かないで耳を休ませることが大切です。

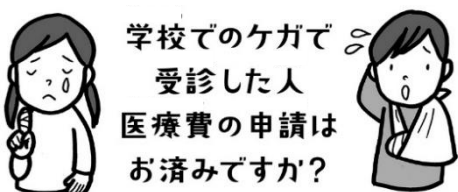
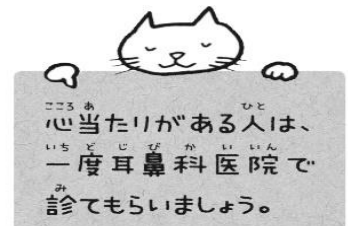


▶突発性難聴

【原因】はっきりした原因はわかっていません。

【症状】突然、耳の聞こえが悪くなります。耳鳴りやめまいを伴うこともあります。

【気をつけること】発症からできるだけ早く治療したほうが改善されやすいので、突然、耳の聞こえが悪くなったら、すぐに耳鼻科を受診するようにしてください。



学校管理下（登下校、授業中、部活動等）のもと、起きたけがで病院へ受診した場合は、日本スポーツ振興センターの給付対象となります。3年生については、R6年3月までの分を中学校で申請することで、4月以降治療が継続の場合も進学先で手続きができます。卒業も近いですので、ご確認をお願いいたします。なお、手続きの期限は、けがをした日から2年以内です。

- ① すでに医療機関で記入された書類をお持ちの場合は、速やかに、担任または保健室まで提出をお願いいたします。
- ② 3月分については、病院によって月末発行の場合があります。3年生は、お手数ですが学校までご持参いただくようお願いいたします。1・2年生は、春休み明けに提出して下さい。
- ③ 申請書類が必要な場合には、担任または保健室までお知らせください。

その他、ご不明な点等ありましたら、保健室までご連絡ください。

