

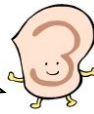
保健だより

R4年度邑楽南中学校
保健室



3月に入りました。ぽかぽか暖かい日もあり、日々春を感じます。3年生はあと1週間で卒業式ですね。慣れ親しんだこの南中を離れるのは寂しいと思いますが、新しい目標に向かって前に進んでいってください。応援しています！1, 2年生もあと一ヶ月で2年生、3年生になりますね。今のクラスでの思い出をたくさん作って、新しい学年への準備もしていきましょう！

ヘッドホン(イヤホン)難聴にご注意！



○原因

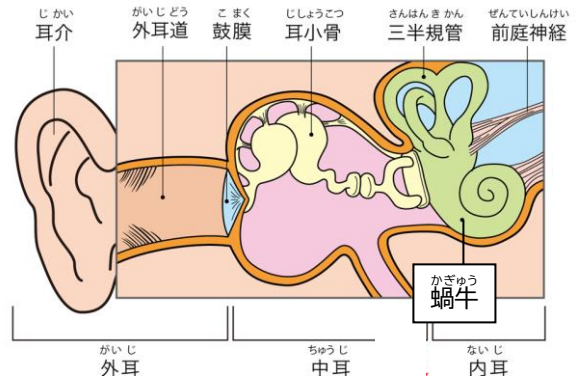
・長時間大きな音(振動)にさらされることによって、
かぎゅう
蝸牛の中にある有毛細胞がダメージを受け、音の振動をキャッチすることができなくなって起こる

○症状

- ・聞こえが悪くなる
- ・耳が詰まった感じ
- ・耳鳴り

○対策

- ・音量を上げすぎない
- ・使用時間を1時間程度にする
- ・こまめに休憩する



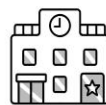
一度ダメージを受けた細胞が再生することは難しいため、症状が改善しないこともあります。日頃から耳に優しい使い方をしましょう。

今年度の保健室利用状況です。

(4月～2月末まで)

月別で見ると、けが・病気ともに一番多かったのは9月でした。9月と言えば、体育祭がありましたね。転んですりむいてしまった人、暑さから体調が悪くなってしまった人、救護テントにはいろんな人が来ました。

困ったときには、保健室に来てみてください。毎日一生懸命頑張るみなさんを応援しています！



ココロとカラダのよりどころ 保健室

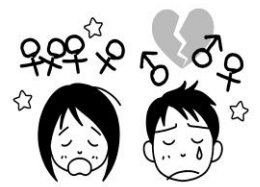
1年間を振り返ってみました



けが 135 人



病気 225 人



その他 22 人

みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてください。

ありがとう!

を声に出して伝えてみよう



～「言わなくても分かるから。」「声に出して言うのは恥ずかしいから。」

なかなかありがとうが言えない…そんな人へ～

ありがとうは、言われた人も言った自分も幸せな気持ちにしてくれる「魔法の言葉」です。

1年一緒に過ごしたクラスメイト、おうちの人にありがとうを伝えてみませんか？

そしてここまで保健だよりを読んできたあなた、ありがとう😊

受診・検査・治療



必ず今年度中に!

受診、忘れていませんか？

受診勧告の用紙をもらったのに、まだ受診をしていないという人は、今年度のうちに受診を済ませましょう。用紙を無くしてしまった人は、保健室に取りに来てください。

特に3年生は、4月になると医療費が無料ではなくなります。3月中に治療を完了させてくださいね。

保護者の皆様

今年度1年間、保健行事等にご協力いただき、ありがとうございました。

今季はインフルエンザとコロナウイルスの同時流行も懸念されましたが、校内での流行はなく、感染者も数名にとどまりました。各ご家庭でも、対策していただいている結果かと存じます。心より感謝申し上げます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

3年生は最後のまちがいさがしです！5分以内に全部見つけれられるかな？

離れていても 元気でいてね



離れていても 元気でいてね

