

保健だより

R5年度邑楽南中学校
保健室



3月に入り、今年度もあと1ヶ月になりました。3年生は卒業まであと1週間。あっという間ですね。みなさんにとってどんな1年でしたか？

友だちとの関係に悩んだこと、部活がうまくいかずに悩んだこと、つらいこともたくさんあったと思います。でも、その経験はあなたの人生にとって何事にも代えがたい財産です。失敗して・悩んで人は成長していきます。

先生にだって、ここでは披露できないようなやっちゃった！エピソードがたくさんあります。でもそのおかげで気をつけられるようになったことがたくさんあって、当時はすごくつらかったですが、すべてが大事な経験だったなあとと思います。失敗することも悩むことも成長するために必要不可欠なものです。つらいなと思ったときには、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。これからもずっとずっとみなさんのことを応援しています！

「イヤホン・ヘッドホン」の使い方を振り返ろう！



長時間の使用



大音量での使用



音もれ

長時間・大音量で使用していると、騒音性難聴になってしまうおそれがあります。この病気は発症すると二度と回復しないと言われています。症状が出てしまう前に、意識して使用するようにしましょう。

- イヤホン・ヘッドホンをしていても会話ができる音量で
- 1時間に1回は耳を休める

自分では大音量で聞いていないつもりでも意外と音がもれていることがあります。

公共の場で使用するときにはマナーとして、音がもれていないかを確認しましょう。



受診忘れていませんか？

今年度に受診勧告を受けた人は、年度が変わる前に受診をしましょう！邑楽町は18歳まで医療費が無料となっていますが、気になるところがある人は、3月中に必ず受診を済ませるようにしましょう。用紙をなくしてしまった人は保健室に取りに来てください。

受診・検査・治療



必ず今年度中に！

令和5年度
(4月～2月末)

保健室利用件数

病気 **402 件**

その他

44 件

けが **167 件**

相談

35 件

▼そのうち…

病気・けがともに一番多い月は、今年度も9月でした。体育祭があった月ですね。体育祭当日も前原・青柳先生・保健委員さんがフル出勤でけがの手当をしたこともありました。一生懸命頑張ったゆえのけがでしたが、来年度はけがをする人が一人でも少なくなりますようにと願っています！事前のストレッチや靴ひもの確認など、けがをしないためにできることをやっておきましょう！

保護者の皆様

今年度一年間、保健行事等にご理解・ご協力いただきありがとうございました。今年度は、感染症流行期に近隣の学校が学級閉鎖を行う中、本校は感染者が増加しなかったため2、3学期に閉鎖の対応等をとることなく3月を迎えることができました。また、おし歯の有病者数も少ない傾向にありました。こちらはひとえにご家庭でも対策等をしていただいている結果と存じます。心より感謝申し上げます。



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？

