

3月のほけんだより

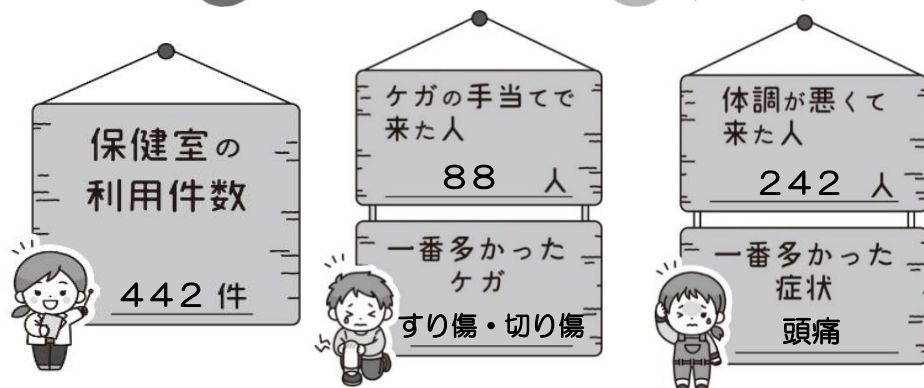
村田高校保健室

2023/3/20

少しずつ寒さも和らぎ、春を感じる陽気となってきましたね。いよいよ今年度も残すところあとわずかとなりました。1年間心と体をいたわりながら生活できましたか？自分の心と体の状態を観察し、自己管理する力はとても大切です。

春休みも規則正しい生活を心がけ、4月からいいスタートを切れるよう準備をしましょう。さて、今月号のほけんだよりでは、村田高校の保健室の1年間を振り返ってみたいと思います。

保健室の1年間 (R4.4月～R5.1月)



その他、相談や一時的に心を落ち着かせるために来室した人もいました。

体調不良の理由には、寝不足などの生活の乱れが原因と考えられるものも多く、また、けがもちょっとした不注意によるものもあり、防げたものもあったと思います。

新学年になっても、引き続き基本的生活習慣の確立とけがの防止に努めましょう。



保健室は、けがをした人、具合が悪い人、話や相談を聞いてほしい人…誰もが利用できる場所です。「必要な人が必要なときに利用できる保健室」であるように、一人ひとりが利用ルールを守り、みんなにとって居心地のよい場所にしていきたいと思います！

来年度もご協力をお願いします☆



さて、みなさんは、「急性音響性難聴」という病気を聞いたことがありますか？大きな音に長時間または頻繁にさらされることによって、内耳に障害が

起こり、耳が聞こえにくくなる病気で、「ヘッドホン難聴」とも言われます。ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴くことの多い若い世代に多いのも特徴です。

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 耳が詰まっている感じがする
- ☐ 聞こえにくい

もしこんな症状があれば病院を受診しましょう。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは



聴覚は、五感の中で最後まで残る感覚だそうです。大切にいたわりましょう。

治療は済みましたか？

健康診断後に配布した「受診勧告書」がそのままになっていませんか？来月以降また各種検診が控えています。同じ指摘を受けないよう、春休みの間に治療を済ませておきましょう。



申請忘れはありませんか？

学校管理下でのけがで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となります。申請がまだ済んでいない人は、保健室まで提出書類を持ってきてください。

