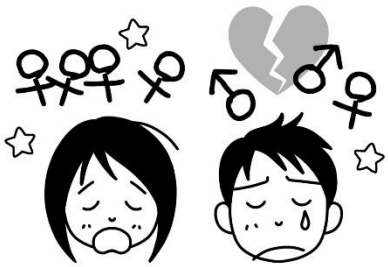
ほけんだより 3月

令和５年３月２４日
唐津青翔高等学校　保健室

みなさん、１年間お疲れさまでした！みなさんにとってどんな１年間でしたか？
この１年間、楽しいこともあれば、悩んだときもあったと思います。自分を見つめなおす経験をした人もいることでしょう。どの経験も自分の成長にとって大切なものです。頑張ってきた自分自身に「ありがとう！」と伝えましょう。
そして、４月からの新しい出発に向けて、心とからだを準備していきましょう。

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 492件　**病気** 1078件　**その他** 1451件

2022 年 4 月 1 日から 2023 年 3 月 15 日までの件数です。合計でなんと <u>3021 件！</u>（ちなみに去年は約 1500 件なので、今年は約２倍になりました。）

【病気】では、生活習慣の乱れや、ストレスからくる体調不良での来室が多かったです。生活習慣の乱れできつくなるのは自分です！一生付き合っていく自分の体をどうか大切にしてください。ストレスや悩みがある人は、スクールカウンセラーの先生にお話してみるのもいいですよ♪保健室や担任に一言お伝えください☺

【その他】では、爪切りに来たり、お話に来たり、授業をさぼるために来たり…。思い当たる人、いませんか？🙂たしかに、息抜きは大事ですし、みなさんとお話するのもとっても楽しいです。しかし、私はみなさんが頑張っている方がもっともっーと嬉しく感じます！「最近保健室いかんやろ！頑張っとるとよ！」この言葉待ってます！！

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている

病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。

Q. ヘッドホン・イヤホン難聴とは？

A. ヘッドホンやイヤホンを使って、大音量で音楽を聞くことによって起こる難聴のことです。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

音量を上げすぎない

長時間聞かない

こまめに休憩する

春休みが始まります

春休みも元気にすごすポイント

受診、忘れていませんか？

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配付した「受診のお願い」について、結果提出・報告がまだ完了していません。治療は終わったけど出し忘れ、忙しくて受診できていないといったことはありませんか？　自分の心身を常に気にかけ、健康を維持するために行動することは生活の基本。健康診断の意義をもう一度見直してほしいと思います。なお、対象者にはあらためて連絡しますので、速やかに受診を！