



春休み号
R6.3.22
巖木高校保健室

だいぶ春を感じるようになり、暖かい日も多くなりました。花粉症に悩まされている人も多いかと思いますが、桜や梅・菜の花などが咲いているのを見ると心が癒されます。この1年間、何かしらの病気やケガがあった人や、欠席や遅刻が多かった人、保健室利用が多かった人などいたと思いますが、大きなケガ等はなく、皆さんが無事に過ごせてホッとしています。

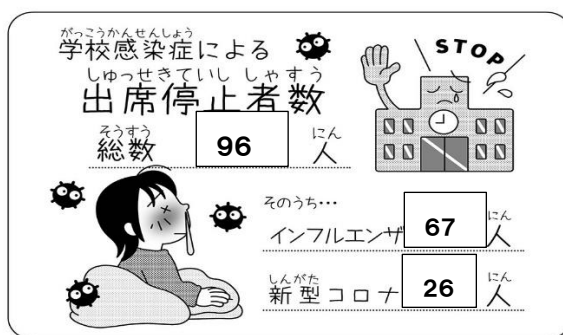
明日から春休みに入ります。バタバタとあっという間に過ぎてしまいそうな気がしますが、ただダラダラと過ごすのではなく、元気な心と体で新学年をスタートできるように、この1年をしっかりと振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが、勉強や趣味、スポーツ（部活）など、新年度のすべての基礎になります。



～年間通しての保健室来室数と出席停止数～



*保健室利用者総数 1,706 人(のべ)



*感染性胃腸炎 2人、流行性耳下腺炎1人

～イヤホン🎧 難聴に注意！！～

3月3日は「耳の日」でした。今はスマホの普及で外出先でも動画や音楽を手軽に見聞きすることができるようになった上に、コロナ禍によるオンライン学習等の増加、ヘッドホンやイヤホンのワイヤレス化も進み、ますます需要が高まっていると感じます。しかし、一方で心配なのが**大音量・長時間の利用による感音難聴の害、いわゆるイヤホン（ヘッドホン）難聴**です。ヘッドホンやイヤホンは正しく使いましょう。聴こえにくさを感じた時はすぐ受診をするようにしましょう。

イヤホン 難聴 に 注意!

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

～春休みは検診・治療のチャンス！？～

健康診断結果の確認を～自分の「これから」のために～

短い春休みではありますが、新年度進級するとすぐ健康診断が始まります。今年の健康診断結果で受診・治療が必要と言われ、治療勧告票をもらった人で受診がまだの人は早めに受診・治療をしてください。特に虫歯がたくさんあると言われた人！痛くなってからより、痛くなる前に歯科へ行きましょう！！



～“今年度最後の保健だより”となります～

保健室から「今年1年間、ありがとうございました！」



今年もケガや体調不良で来室する人、抱えている悩みを聞いてほしいと来室する人、先生聞いて～と嬉しそうに来室する人など、たくさんの来室がありました。きつい思いをしながらも「授業に戻ります」と頑張った人もたくさんいました。皆さん、つらい時や困った時は、周りにSOSを出してください。これはとても大切なことです。保健室では、そんな時の対処法を一緒に考えていけたらと思います。生きるためには頑張らないといけない事がたくさんあります。保健室では皆さんの心と体の健康のサポートができたらいいなと思っています。あんまり頑張り過ぎると良くないので、たまにはゆっくりとリラックスする時間も自分へのご褒美として作ってくださいね！1年間ありがとう！

★おススメのリラックス法★

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつ(スイーツ)を食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



厳木に来てあっという間の3年間でした。体育祭やロードレース大会で真剣な顔つきで一生懸命に取り組んでいる皆さんを見て感動しました。「やる時はやる！」皆さんが大好きでした。どうしても頑張れない時があってもいいと思います。その時は無理をせずゆっくり休んで次に備えてください。自分のリラックス法を見つけておきましょう♪♪皆、元気で健康に過ごしてくださいね！！そしてありがとう！！

市原より