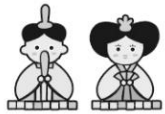


今年度1年間を振り返って……



今年も、昨年に引き続きコロナ禍で感染対策をしながらの学校生活でした。

この1年を振り返ってみると、楽しかったこと・感動したこと・反対につらかったこと・苦しかったこと・悲しかったこと、また自分なりに頑張ったことなどいろいろあるでしょう。それぞれ一つ一つが自分を成長させてくれるきっかけを作ってくれているはずですよ。

4月から1月まで保健室を利用した人は、93人です。
 その内訳は、

内科 32人

外科 32人

相談他 29人

スポーツ振興センター申請件数 0件

登校時の表情や検温、体育の授業の様子など見て、気になりながらも声をかけそびれたことが多々ありました。この一年間、規則正しい生活リズム「睡眠・運動・休養」について、そして、目や歯の治療について機会あるごとに伝えてきました。自分のからだを大切にしたい生活できていますか？春休み、少し自分のからだの健康に目を向けてみてください。

新年度に向けて、次のことをお願いします。

眼科へ行こう

物が見えにくいのに、そのままにしている人。「眼鏡やコンタクトレンズを使っているけど、定期的な健診にずっといっていないなあ」という人は、是非、眼科へ！
 目は、たくさんの情報を得るところです。大切にしましょう。

歯科へ行こう

むし歯があるけど、痛くないとか、行く時間がないとか言って、まだ治療をしていない人。歯の治療は、遅くなればなるほど、時間がかかります。早めに治療にとりかかりましょう。
 歯は食事をとる、命をつくる大切な器官です。おいしく食べるためにも、歯を大切にしましょう。

かかりつけ歯医者を持ちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



3月3日は「耳の日」



3月3日は語呂合わせで「耳の日」とされています。そこで、ピアスや、イヤホンの健康被害についてです。

～ピアスによるトラブル～

○細菌感染

ピアスをピアス穴にまっすぐ入れなかったため中を傷つけてしまい、傷口から細菌に感染する。

○かぶれ（消毒薬、金属アレルギー）

市販の消毒薬、またはピアスによってピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみができる。

○ピアス裂傷

ピアスが何かにひっかかり耳たぶが切れる。

～イヤホン難聴～



○原因

イヤホンやヘッドホンで長時間、大音量で音楽を聴くことは耳に大きな負担を与えることになる。イヤホン難聴は、音を受け取る細胞が傷ついてしまうため、もとにもどることはない。

○症状

両耳の聴力低下、耳鳴り、めまいなど

イヤホンで音を聞く場合は、音量を調節したり、時々耳を休めたりしよう。

気になる耳の症状…早めに耳鼻科へ!



痛みがある



聞こえにくい



耳鳴りがしている



詰まる感じがする