

ほけんだより

発行日：令和3年3月9日(火)

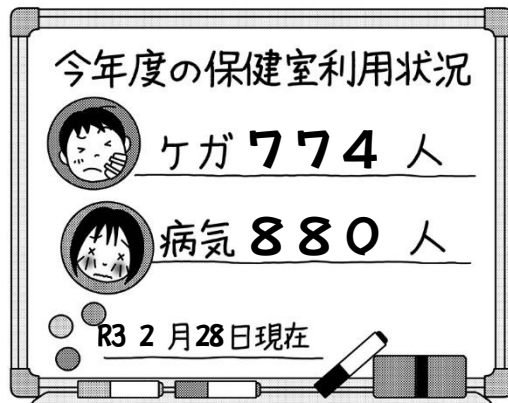
新宮東中学校 保健室 文責：竹内 佑衣

少しずつ暖かい日も増え、春らしい日も多くなってきました。新しいことにチャレンジし、みんなで活動ができる喜びを実感した1年間でした。みなさんにとって、この令和2年度は、どのような1年間だったでしょうか。自分の1年をふり返し、次の1年はもっと素敵な1年間にしたいですね。

保健室 1年間の記録

保健室来室者は
合計 **1,903** 人
でした

内訳を詳しくみると…



令和2年4月から、令和3年2月末までの延べ人数です。休校期間もあったため、前年度よりも少ない来室者数となりました。けがの原因は、校内を走る・よそ見をしていたなどの不注意、ストレッチ不足、体調不良の原因は、睡眠不足、気温に合わせた服装をしていないなどの自己管理不足などが目立ちました。みなさんの1年間はどうでしたか？自分の健康を、自分で守ることができましたか？1年間の節目であるこの機会に、自分の行動や生活を見直してみましょう。



福岡県では、緊急事態宣言が解除されました。しかし、ウイルスが根絶したわけではありません。再拡大(リバウンド)を防ぐために、1人1人が、安心ゾーンを守る生活を継続していきましょう。



あなたの耳は大丈夫？

ヘッドホン(イヤホン)難聴とは、イヤホン等で大きな音を聞き続けたり、コンサート会場などで大音量にさらされたり、爆発音を聞いたりすることで起こる難聴です。これはじわじわと進行し、少しずつ両耳の聞こえが悪くなっていきます。そのため、初期には難聴を自覚しにくいと言われています。

ヘッドホン(イヤホン)難聴を予防するために…

周囲の音が聞こえる
くらいの音量にする



耳の休憩時間を
つくる



たまにはイヤホンを外して、木の葉が揺れる音や、鳥のさえずりなどの自然の音に耳を傾けてみると、心が落ち着きますよ♪



こんな症状にも注意！！

- 前触れもなく、突然、左右の耳の一方(ごくまれに両方)の聞こえが悪くなった…
- 耳が詰まった感じがする…
- めまい、吐き気がする…
- 耳鳴りがする…

突発性難聴かも！！

発症後、治療を受けなければ、難聴や、耳鳴りが残ったり、聴力を失ったりすることもあります。また、治療開始の時期が早いほど治療効果が上がると言われています。「もしかしたら…」と思ったら、迷わず、すぐに耳鼻科を受診しましょう。

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。学校の分離、マスクの着用が当たり前の生活など、楽しいことも、苦しいことも経験してきた3年間だったと思います。そのような変化にも負けず、お互いを支え合いながら、しなやかに乗り越えてきたみなさんは、心も身体も大きく成長したことでしょう。これから先も、きっと大丈夫です。自分を大切にしながら、胸を張って、それぞれの進路に進んでください。みなさんの幸せを、心から願っています。

