



春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、友達と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。知らずしらずのうちに心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。やわらかな心で4月を迎えれば、きっと良い出会いがあるはず。心と体のメンテナンスをして、1日1日を大切に過ごしましょう。



1年間、保健室を利用せずに元気に過ごせた人もいれば、怪我や体調不良で何度か利用した人もいると思います。誰もが安心して利用できる保健室にするために、これからもルールやマナーを守るようにしましょう。

また、保健室では、薬を渡したり治療したりすることはできないので、症状がひどい場合や長く続いている場合は、病院に行くようにしましょう。



保健室に来た人

多かった月

10月

少なかった月

8月

多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ 腹痛
- ★ 吐き気

多かったケガ

- ★ だぼく 打撲(打ち身)
- ★ 突き指
- ★ すり傷・ねんざ

※ 4月～2月までの集計です。

春休み中に治療しておこう



～ 新年度に備えて、春休みの間に受診を ～
春休みは、1年間の健康を振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるよう、むし歯や目の不調など気になることがあれば、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



3月3日は「耳の日」でした。ヘッドホンやイヤホンをよく使う人は、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音の振動を脳へ伝える細胞が徐々に壊れて、難聴になることも。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

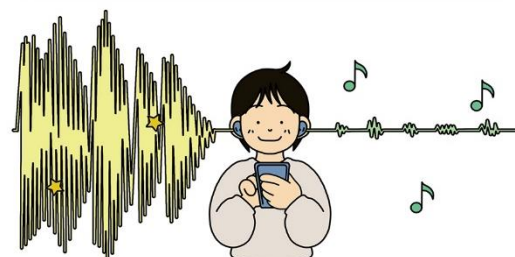
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎない？



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

3月9日は「サンキューの日」。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元氣になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。