

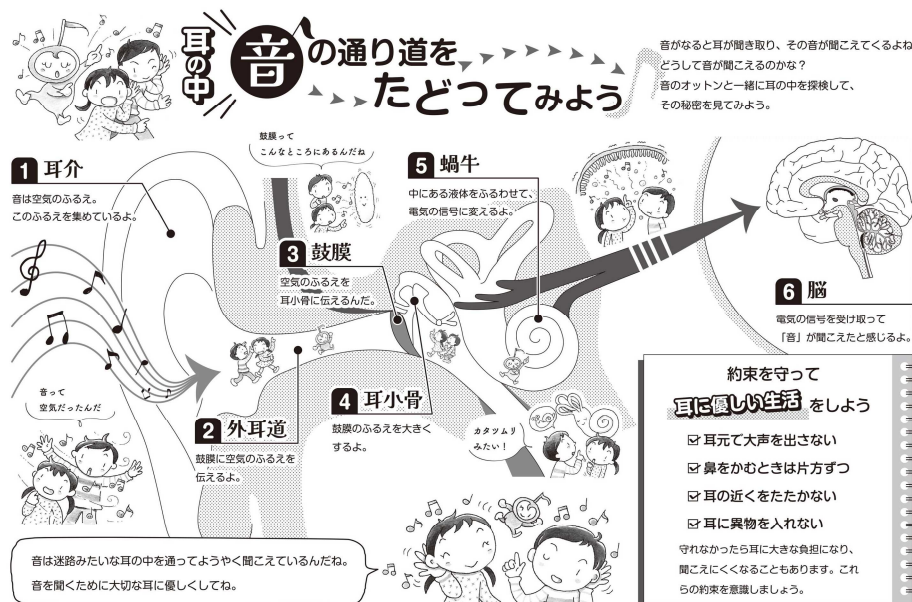
保健だより 3月号

徳島県立小松島高等学校
令和7年3月3日発行

令和6年度も残り1ヶ月を切ってしまいました。みなさんはどんな1年を過ごしましたか？友達との思い出をたくさん作ったり、出来なかったことが出来るようになったり、1年を振り返った時に「良い1年だったな」とみんなが思ってくれれば嬉しいです。また4月になれば、それぞれ学年が上がり、新たな目標が出てくると思います。新しい環境になっても、しっかり頑張れるように今のうちから、身の回りのことや体調を整えていきましょう！

3月3日は「耳(みみ)の日」です！

3月3日は「3(み)3(み)」の語呂合わせで「耳の日」となっています。耳には、音を聞いたり伝えたりする役割だけでなく、体のバランスを知る重要な働きをしています。今月は耳に関する記事を多く掲載しました。この機会に、耳の役割や健康について考えてみましょう。



やりすぎ注意！ 耳そうじ

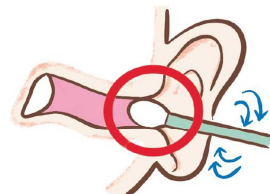
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



耳の健康について考えてみましょう！



保健室1年間の記録

みなさん今年度は保健室を利用しましたか？1回も利用せずに元気に過ごせた人も、心や体調がなかなか整わずに利用回数が多かった人もいたと思います。保健室は「誰でもいつでも安心して過ごせる場所」を目指していますが、一番の理想はみんなが元気で楽しく教室で過ごせることです。体調管理をしながら、みんなが頑張れる学校を目指していきましょうね！



1年間で一番多かった症状は

「頭痛」で70人

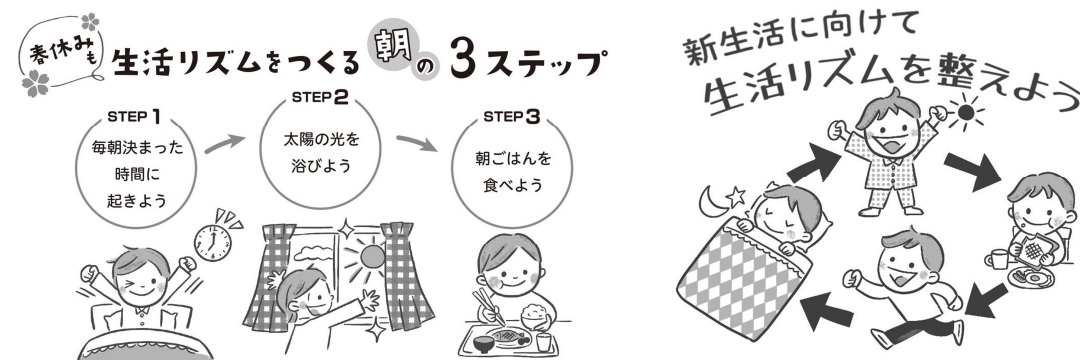
R7.2.21時点

新年度もみんなが元気で過ごせますように

新学期に向けての準備も進めていこう！

◎春休みに入っても、なるべくリズムを崩さず、規則正しい生活を心がけよう！

新学期はすぐそこまで来ています。4月から良いスタートが切れるように、春休み中でも昼夜逆転しないように、就寝時間や起床時間にも注意して生活しましょう。



◎時間のある春休み中にケガや病気の治療を済ませておこう！

4月～6月には定期健康診断があります。前回の健診でむし歯や視力低下などで病院受診を勧められたが、受診がまだの人は、時間のある春休み中に受診をして、体のメンテナンスを済ませておこう！