



令和5年度がもうすぐ終わりますね。嬉しかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、苦しかったことも、今の自分を作っています。この1年を振り返り、経験したことや感じたことを、ぜひ次の学年に生かしてください。4月によいスタートが切れるよう、時間を大切に、有意義な日々を過ごしましょう。

楽しい思い出も うれしい体験も



成長につながる 財産なんだよ。

新年度に向けて ~春休みがチャンスです！~

☆体のメンテナンスを！

治療勧告書をもらっても放置している、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている、体調で気になるところがある、という人は、春休みを利用して受診しておきましょう！

☆身のまわりの整理整頓はできていますか？

探すのに苦労しないように物を片付け、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

春休みは
治療に行こう！



新学期に備えて、体に不調がある場合は医療機関を受診しましょう。

©少年写真新聞社2024

耳がイヤがることをしていませんか？



耳そうじを
たくさんする

イヤ～



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



鼻を思いっきり
かむ

イヤ～



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く

イヤ～



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めを受診しましょう。

耳を大切に！ 3月は耳鼻咽喉科月間です

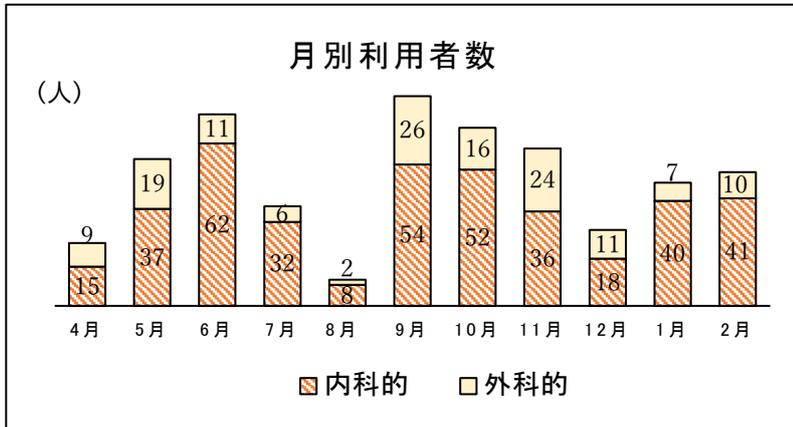
イヤホン難聴は気づきにくく、一度発症すると回復は難しいといわれています。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう！！

1年間を

振り返ろう

この1年、心も体も健康に過ごせましたか？

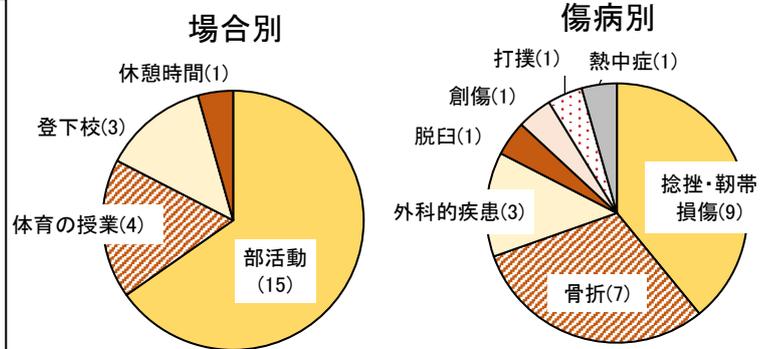
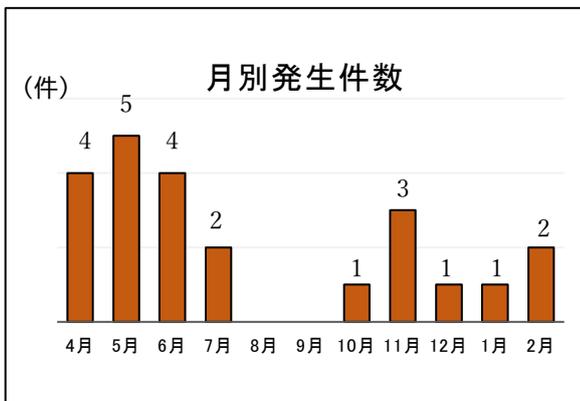
** 今年度の保健室利用状況 ** (令和5年4月～令和6年2月 ※開校日のみ)



体調が悪くて来た人 395 人	ケガで来た人 141 人
一番多かった症状 頭痛	一番多かったケガ 捻挫

2月末までの保健室利用者数は536人で、昨年度に比べて61人増加しました。内科的症状による利用は6月が、けがによる利用は9月が最も多かったです。学年別では、1年生が最も多く利用しました。

** 今年度の災害発生状況 ** (日本スポーツ振興センター申請件数)



日本スポーツ振興センターに災害共済給付金の申請を行った学校管理下の災害は23件でした。部活動中の災害が全体の2/3を占めています。

部活動・授業・登下校中のけがなどで病院を受診し、保険証を用いて1,500円以上支払った場合は、日本スポーツ振興センターに災害共済給付金を請求することができます。該当者でまだ手続きをしていない人は、至急、保健室まで連絡してください。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？

