



令和5年3月7日(火)
新座柳瀬高等学校
保健室

3月になり、やっと暖かい陽気の日が増えてきましたね。しかし、朝晩はもちろん、日中でもまだ真冬の寒さが戻ってくることもあります。気温・天候の動向に注意しながら衣服を調整しましょう。

本格的な春までもう少しです。しっかり体調管理を続けて、元気に新年度を迎えましょう。

みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？各自この1年を振り返って、反省しましょう。その反省を来年度しっかり活かしてください。

この1年での保健室の様子は・・・

今年を振り返ろう！

保健室の1年間

何かストレスや悩みを抱えていて、それが体調面にも表れている人が、多いのではないかと思います。

心が元気でないと体も元気が出ませんし、反対に体が元気でないと心も元気が出ません。きつい時は、いつでも相談に来てくださいね。

※本校では、スクールカウンセリング・スクールソーシャルワーカー・オンラインカウンセリングを行うことができます。

相談希望の人は、担任の先生か養護教諭に知らせてください。

体調が悪くて
来た人

615人

一番多かった
症状

頭痛

(2月末まで)





3月3日は、耳の日でした！

この日には深い願いが込められています。健康な耳を持っていることへの感謝、音が聞こえることの幸せ、そして良い音楽を聴いて「耳を楽しませてあげる」こと。

耳について知り、耳を大切にしましょう。

ヘッドフォン・イヤフォンで大きな音を聞き続ける

耳元で大きな声で叫んだり耳をたたいたりする

耳にダメージを与えていませんか



耳掃除のやりすぎ

鼻を強くかむ

危険度チェック！



- ☆イヤフォンで音楽を聞いていると話しかけられても分からない。
- ☆1日1時間以上、イヤフォンで音楽を聞いている。
- ☆睡眠不足や体調の悪いときも、イヤフォンで音楽を聞いている。

- ★右耳と左耳で聞こえが悪いと感じる。
- ★耳が詰まるような感じがある。
- ★耳鳴りがすることがある。

☆に1つでも当てはまる人へ
ヘッドホン難聴の初期は、聞こえの悪さに気が付かないことがあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心掛けましょう。

★に1つでも当てはまる人へ
ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感が出てきます。軽度なら、早く治療を始めることで治ることもあるので、十分に耳を休ませ、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。

<耳を大切にしよう！>

- ① 大きな音で聞かない。
- ② たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない。
- ③ 体調が悪いときは聞かない。



ヘッドフォンやイヤフォンを使う時には、耳への負担を考え、積極的に耳を休ませる時間を作るようにしましょう。