

3月のほけんだより

令和5年3月24日 星林高校 保健室

目覚まし時計の音、アラームの音、スマホの着信音など、同じ音ばかり聞いていると、「イヤだな…」と思うときがあります。たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞いたりして、「耳」をリラックスさせてあげましょう。来月から新年度。忙しくなる前に、疲れた「耳」も癒してあげてくださいね。

～3学期の来室状況(1月6日～3月20日)～

	1月	2月	3月	合計(人)
けが	18	15	8	41
病気	56	56	14	126
その他	4	7	0	11
合計(人)	78	78	22	178

～1年間の来室状況(4月1日～3月20日)～

ケガの手当てで
来た人 **343** 人

一番多かったケガ
擦り傷



体調がわるくて
来た人 **634** 人

一番多かった症状
倦怠感



保健室の
利用件数

1045
件




自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

耳の異常信号
あなたは大丈夫?

耳の病気が発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも! 「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

さようならとこんにちは

3月～4月は、充くまんの「マヨウなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてまみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身と受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

