ほけんだより　3月

十津川高校　No.11

今年度ももう終了しました。4月から思い返すとあっという間でした。今年はどんな1年でしたか？たのしく学校生活を送れたでしょうか？お気づきかもしれませんが、来年も同じ3月19日は来ますが、2024年の3月19日は二度と来ないので1日1日を大切に過ごしてください。大切に過ごせば、勉強はもちろん、友だちや部活で過ごした時間は将来いい思い出になると思います。

令和5年度

保健室利用状況について

4月1日から2月27日までの間、みなさんが保健室にどれほど利用したか調べました。

ご迷惑をおかけしていますが、新型コロナウイルスが5類に移行されたいまでも、感染拡大が起こりやすい部屋のため保健室では感染症対策を行っています。感染が落ち着いたらいいですね。

～　年間で、123件の来室がありました　～

一番来室が多かった月は、
5月　27回

学年別の来室者数は、
1年生　68回
2年生　20回
3年生　35回

来室理由(123件)の詳細

1位	頭痛	38回
2位	健康相談等	29回
3位	だるさ	14回

一番多かった来室理由は、
「頭痛」38回

体調不良やケガ、悩みごとで来室する人の他に、ケガの書類を取りに来る人や計測をしに来る人、付き添いで来る人などもいるので、多くの生徒が保健室を利用しています。

健康でいることが1番ですが、心や体がしんどい時はギリギリまで我慢しないでくださいね。

⚠インフルエンザが流行中です⚠

外から帰ったら
手洗い・うがい

人が多い場所では
マスクを利用

１時間に１回、５分ほど
換気しよう

風邪や感染症（インフルエンザ・コロナウイルス）を
予防するために大切なこと

手指消毒をしよう

よく食べて
よく寝ること

ストレスのない
生活を送ろう

３月３日は「耳の日」

気をつけよう、音響障害

音響障害とは、突然大きな音を聞いたり、大きな音を聞き続けたりすることで、
内耳にダメージを受け、聴力が低下することを言います。

聴力の低下以外にも、耳鳴りや耳が詰まった感じがあり、場合によっては

痛みを感じることもあります。

イヤホン・ヘッドフォンの長時間使用に注意

イヤホンを長時間耳に入れると、耳の中が高温多湿になり、実はカビが生えやすい＝耳の穴の中にカビが生えてしまうのです。痛みやかゆみが出る場合もあります。イヤホンを清潔に保つようにしましょう。