

ほけんだより 3月号

令和5年3月1日（水）
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 岩田唯奈



少しずつ暖かくなり、あっという間に卒業シーズンですね。3年生は卒業式までカウントダウンとなってきました。残りわずかの中学校生活を楽しんでください。2年生は4月から最高学年に、1年生には後輩が入学してきます。4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

さて、3月は花粉症がピークの時期です。去年までは花粉症でなくても、今年は目がかゆくなる、ということも多く聞きます。花粉症対策も忘れずに、春を迎えましょう！

～令和4年度保健室利用状況(4月～2月)～

高松中学校の1年間の保健室利用をまとめました。ぜひ、このデータと一緒に自分は1年間健康に学校生活を送ることができたか、振り返ってみてください。そして、新たなスタートに向けて、心と体の準備をしましょう！



👂 3月3日は耳の日 👂

ヘッドホンやイヤホンをしながら勉強をしているという人もいないでしょうか？外からの音を脳に伝えるための、「有毛細胞」が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。予防が大切です。



大音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、「有毛細胞」が壊れてしまうことがあります。耳に直接音が入るため、注意が必要です。



「有毛細胞」が壊れる前なら、耳を休めることで、回復することがあります。こまめに休憩を取りながら使用しましょう。

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい

