

進学や進級を控え、期待と不安が入り混じる季節になりました。年度末の忙しさや花粉症、激しい気温差などで、自律神経が乱れやすい時期でもあります。「なんだか疲れやすいな」と感じたら、早めに休むことが大切です。万全のコンディションで新しい季節を迎えられるよう、生活リズムを整えましょう。

保健室
の
利用者数
785人



この1年間、皆さんは健康に過ごせたでしょうか？今年度4月～2月末までの保健室利用状況をお知らせします。

様々な来室理由がありましたが、その一つひとつが、一生懸命に学校生活を送り、成長してきた証でもあります。心も体も、4月よりずっとたくましくなったはずです。残りの1ヶ月、今の学年を元気に締めくくれるよう、自分の体をもう一度大切にみつめ直してみましよう。



1. 頭痛
2. 腹痛
3. だるい



1. 擦過傷（擦り傷）
2. 痛み
3. 打撲

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



知っておきたいピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな～」と思っていませんか？ その気持ちはわからなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

- ① **感染症のリスク**
ピアスホール（穴）から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。
- ② **金属アレルギー**
かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。
- ③ **耳の皮膚の異常・変形**
はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。



単に校則で禁止されているから、というだけでなく、ピアスの健康被害のリスクについてもきちんと考えてみましょう。今、本当に自分に必要でしょうか？