

# 敦賀気比保健だより

令和8年2月末発行

3月9日は「感謝の日」

保健室



今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？「ありがとう」は人と人をつなぐハッピーな言葉です。ささいなことにも「ありがとう」を忘れずに伝えると、たくさんの方があなたを助けてくれていることに気付くはずですよ。

今日は「ありがとう」がいっくらありましたか？当たり前のことを当たり前と思わず、感謝する心を持って1日1日を大切に過ごしましょう。

## 保健室1年間の記録

4月～2月末までに797件の来室がありました。

そのうち

内科 553 件

外科 199 件

その他 45 件

内科での訴えで最も多かったのは「頭痛」です。片頭痛の訴えも多く、薬をのんでも治らない！という声も多く聞こえてきました。

外科では「きず」「打撲」「捻挫・突き指」の順で多かったです。

自転車での転倒も何件かありました。



一生懸命 部活や授業に取り組んでいても、痛い思いをしてはすべて台無しです。安全に楽しく学校生活を送りましょう。

## 3月3日は耳の日

この日は、耳の大切な働きを見直す日であることはもちろん、聴覚に障がいを持つ人たちのハンディキャップを少しでも減らしていこうという願いを込めて制定されました。

イヤホンを利用するときの音量は大きすぎませんか？イヤホンやヘッドホンなどで大きな音を聴き続けることによって引き起こされる難聴を「ヘッドホン難聴」と呼びます。ヘッドホン難聴はじわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。予防のためのポイントを押さえましょう！

### 長時間・大音量で

#### 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。

ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



### 耳を休ませよう

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。

ヘッドホン・イヤホンの使用は1日1時間まで！と決めるなど、こまめに耳を休ませてあげましょう。



### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12～35歳)に難聴の危険があるといわれています。とても身近な病気なのです。



今年度の振り返りをしましょう。心も身体も健康に過ごせましたか？

## 今年度1年間を

## ふり返ってみよう



新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？



連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか？



歯と口の健康に気をつけることができましたか？



熱中症対策をしっかりと行えましたか？



夏休み中も規則正しい生活ができましたか？



スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？



目にやさしい生活を心がけましたか？



猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？



感染症対策をしっかりと行えましたか？



いつまでもお正月気分が続いていませんか？



ストレスを上手に解消できましたか？



今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？

いよいよ学年最後の月を迎えます。みなさんはこの1年間でどんな「成長」をしましたか？

「身長が伸びた！」というのも成長ですが、このほかにもたくさん成長したところがあるはずです。

あなただけの成長を、新学年になっても大切にしてくださいね。

1年間の生活を振り返って、新しい学年の健康目標を立ててみましょう。