

令和6年3月1日
喜多方桐桜高校
保健室

春の陽気が訪れてきました。充実した一年を送れた人、たくさん悩み、もがきながら過ごした人…色々な思い出や感情が湧いてくることでしょう。どんな形であれ、「一年間よく頑張った」と自分自身を褒めてあげてくださいね。

未提出書類・申請漏れはありませんか？

○各治療勧告書

4月の視力検査、歯科検診より、病院への受診が必要な人が対象です。未提出者は保健室まで受診済みの報告をお願いします。未受診者は、早めに受診し、スッキリした形で新学期を迎えましょう。

○登校可否連絡票

主に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等に感染した生徒に対し、配布している書類です。保護者の方の記入で大丈夫なため、未提出者は保健室まで提出してください。提出したかどうか定かでない場合は、保健室へお問い合わせください。

○日本スポーツ振興センター

学校の管理下(登下校、授業中、休み時間、部活動中など)でけがをし、病院や薬局で5,000点(約1,500円)以上の支払いがあった場合に申請対象となります。窓口負担がなかった場合でも申請は可能です。手元に書類がある生徒は早急に保健室まで提出してください。



保健室の一年間



(2月27日現在の人数)

頭痛が起こりやすい人は…

- 夜更かしによる睡眠不足はやめ、規則正しい生活を送りましょう。
- 目の疲れも頭痛につながるため、スマホの使いすぎはNG!定期的に休めましょう。
- 常備薬はカバンの中に入れておき、緊急時に対応できるようにしておきましょう。
- 薬のタイミングは、痛みが出る前です。



けが(すり傷)をしやすい人は…

- 日常生活では、見通しを立てて行動しましょう。
- けがをしたときは、水道水できれいにしましょう。消毒よりもまず水で清潔にすることが大切です。
- 場に合った行動をしましょう。



若者に多いヘッドホン難聴



ヘッドホンやイヤホンなどで隣の人にも音が漏れるぐらいの大音量で聞いている人はいませんか？

その状態で長時間使用し続けると耳の中の細胞が傷ついてしまい、聞こえなくなってしまう。ヘッドホン難聴は、進行がゆっくりのため発症に気づきにくく、注意が必要です。

—耳を守るために—



○音量は小さくしましょう。(周りの音が聞こえる程度)

○1日1時間未満の使用かつこまめな休憩を。

○周囲の音を低減するノイズキャンセリング機能があるものを使いましょう。

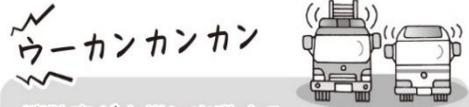


- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳が詰まった感じがする
- ・耳なりがする
- ・耳だれが出る
- ・めまいがよく起こる など

**耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう**

知ってる？ サイレン音の違い

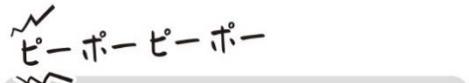
大きな音で緊急車両が通ることを教えてくれるサイレン。実はこの音の違いで、車や災害の種類がわかります。



ウーカンカン
消防車が火災に出動する時はサイレンと警鐘を鳴らします。

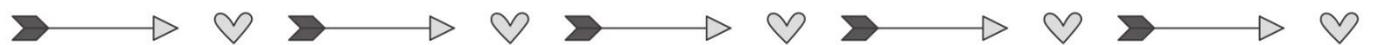


ウーウーウー
消防車が火災以外の災害に出動する時はサイレンだけ鳴らします。



ピーポーピーポー
救急車が出動する時。交差点に入る時など「ウー」と鳴らすこともあります。

サイレンは緊急車両が少しでも早く現場に向かうための大事な音。聞こえてきたら、信号が青でも横断歩道を渡るのには待つようにしましょう。



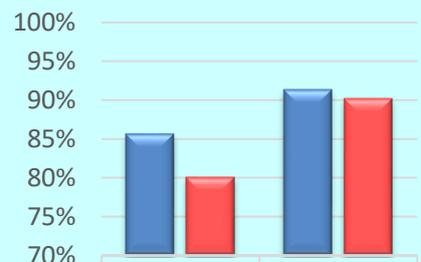
『令和5年度の朝食について見直そう週間運動』

アンケート結果のお知らせ

今年度2回目のアンケート調査では、前回より朝食摂取率が大幅に低下してしまいました。食べない理由では「時間がない」「いつも食べない」といった内容があげられていました。就寝・起床の生活時間帯の変化が一因となっていることが考えられます。自分自身の健康のためには望ましい食習慣は欠かせません。自分の食事と生活習慣を再度振り返ってみてください。

文責：食育担当者

【本校生と県内高等学校の朝食摂取率】



調査時期	喜多方桐桜高校	県内高等学校
R5.6月	85.6%	91.3%
R5.11月	80.1%	90.2%