

# 3月のほけんだより

令和5年3月  
喜多方桐桜高校  
保健室

雪が解けると何になりますか？という問いかけがあります。正解は「水になる」・・・。それも一つの答えですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物が一斉に動き出す時期が来ました。みなさんも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。

## 保健室の1年間



1番多かった症状は、頭痛でした。2番目に精神面での相談。3番目が腹痛となりました。曜日別にみると、月曜日の来室者が1番多く、次いで金曜日、火曜日の順でした。月別にみると、11月が1番多く、次いで10月、6月でした。10月、11月は、中間考査を始まりに、2年生の修学旅行、1・3年生は遠足、全員で力を合わせた文化祭など行事が目白押しであったことが影響したのではないかと思います。みなさん一人一人に様々な苦勞や頑張りがあったことでしょう。よく頑張りましたね。

## 「誰かに話せる」 という癒しがあるよ

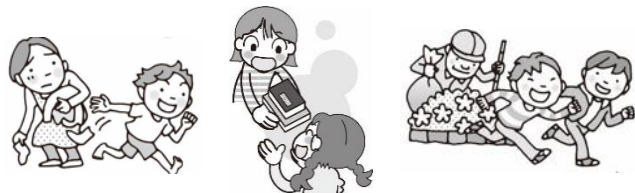


ストレスの多い現代社会で、悩みがないという人はラッキーなだけで、ほとんどの人が悩みを抱えて生きています。自分の中だけに不安な気持ちをため込んでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。

誰かに相談する行為自体が不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。自立とは、問題を自分1人で解決できるようにすることではありません。自ら、周りに助けを求め、解決に向けて行動できることだと思います。家族や友人、担任の先生にお話することはもちろんのこと、ぜひ保健室の存在を思い出してください。

## 3月9日はサンキューの日

あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべき（当然）やありふれていること（普通）という意味。一方「ありがとう」はめったにない・珍しいこと（有難い）からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えよう。たくさんの「ありがとう」は人を優しくするのではないのでしょうか。

# 保健室から春休みの宿題 ①歯ブラシの交換をしましょう



## ②病院に行こう



毛先が広がった歯ブラシを使い続けている人はいませんか？交換の目安は、ブラシを後ろ（裏）から見た時、毛先がはみ出ていたら交換のサインです。家で使っている歯ブラシも1か月に1回の頻度での交換が良いとされています。新年度に向けて学校の歯ブラシも新しくしましょう！

### 歯科

歯科検診で治療勧告書もらった人はもちろんのこと、それ以外の人も、歯の痛みやみるなどむし歯や歯周病のサインを放置していませんか？



### 眼科

今使っているメガネやコンタクトはありますか？目を細めて黒板を見ることが、癖になっていませんか？心当たりのある人は眼科で見てもらおう。

## 耳よい情報



### ヘッドホン難聴

日頃からヘッドホンイヤホンを使用して音楽を聞いている人は要注意です。知らないうちに聞こえづらくなっていたなど、ゆっくりと進行する病気です。

### 突発性難聴

ある日突然、片側の耳の聞こえがおかしくなる病気です。原因ははっきりとはわかっていません。治療をすぐに始めれば治りやすいですが、1週間など時間を空けてしまうと完治が難しいです。異変を感じたらすぐに病院へを覚えておきましょう

### ヘッドホン・イヤホン 使うときは

音量に注意！

時間に注意！

まわりの会話が聞こえるくらいを目安に

連続して聞かず、こまめに休憩を

### ヘッドホン難聴・突発性難聴

かも・・・

- 耳が聞こえにくい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする



一つでも当てはまったら、  
早めに耳鼻科を受診してね！



## 何のマークか知っていますか？

このマークは「耳が聞こえにくい・聞こえない」ことを知らせるマークです。聞こえが不自由なことは、見た目では分かりません。このため、誤解されたり、危険な目にあったりするかもしれません。電車やお店の中で急な事故や災害があった時、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし困っている人がいたら、身振りや指差し

を使ってみる、口をゆっくり大きくあけて話してみる、紙に書いて筆談をするなど、手話ができなくても「伝えたい」という気持ちが大切です。簡単な手話を覚えることも良いですね。

