

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
 県立福崎高等学校
 保健室

3月は別名「弥生」。「いよいよ(弥)草木が芽吹く(生)」という意味のとおり、自然の生命力を実感できる月です。山を見ると全体がふっくらと柔らかな色合いにかわっているのに気づきます。まだ風が冷たく感じる日もあるますが、春はすぐそこまで来ているのです。

学年の締めくくり、そして、新しい学年に向けてみなさんも、ますます元気な力に満ちた月にしましょう!



例えば眠っているときに大きな音がすると、パッと目覚めますよね。

耳は休むことなく働いています。耳の働きを振り返り、耳を大切にすることを思い出す日にしましょう。

- 耳の働き**
- ①音を集め、音を聞く…朝起きる、おしゃべりする、音楽を聴く、危険を知らせるなど。
 - ②体の傾きや回転を感じる…布団から起き上がる、歩く、体育や部活動をする、自転車に乗るなど。

こんな症状ありませんか?

- ・耳が痛い
- ・耳の中がかゆい
- ・ジクジクしている
- ・聞こえにくい
- ・耳鳴りがひどい
- ・耳がつまっている感じ

こんな行動が原因かもしれません



- ・耳をよく触る
- ・耳の近くをぶつけた
- ・大きな音を聞いた
- ・イヤホンをつけたまま寝た

症状が続くときは、耳鼻科へ!



この一年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずかです。

みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。辛いことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。その頑張りはきっと、心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。

一年の区切りに、「一年間よく頑張ったね」と自分を褒めてあげてください。そして、気持ちを新たに、次年度を迎える心の準備をしましょう。

この1年間 気をつけて◯×チェックしてみよう。心身の健康に生活できましたか?

バランス良い食事を 心がけることができた 肉は ほどほど、野菜は たっぷり	適度に運動し 体力の維持ができた 	規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた
衛生的な生活を 心がけることができた 手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...	ストレス解消を 上手にできた 	家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた

家に置いたまま、あるいは医療機関に出したままの書類はないですか?

独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付の「医療等の状況」「調剤報酬明細書」「治療用装具生血明細書」などと記載された書類には、**時効があります**。速やかに提出してください。

申請に必要な書類は保健室にあります。受診する時はお知らせください。

※事務手続き上、申請から給付まで3~4カ月ほどかかります。ご了承ください。

不明な点がございましたら、保健室までお願いします。

