

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和5年3月24日

厳しい寒さも和らぎ暖かい日も少しずつ増えてきました。3月9日には卒業式が行われ、3年生が一中を巣立っていきました。1・2年生のみなさんも間もなく進級を迎えます。4月に良いスタートがきれるよう、体調管理に注意しながら、春休みを過ごしてほしいと思います。

登校日は健康観察カードを忘れずに！

本日、4月分の健康観察カードを配付しました。新年度から使用しますので、4月10日（月）の朝から家庭で検温・記入し、忘れずに持ってきてください。

※3月29日（水）の離任式の日には3月分の健康観察カードを持参してください。



スポーツ振興センターの 申し込みはされましたか？

お子さんが、学校管理下内（登下校中・授業中・部活動中等）でけがをして病院を受診した場合、スポーツ振興センターの保険が適用になることがあります。学校でけがの状況を把握している時には、お子さんを通して書類をお渡ししています。もし、病院を受診したものの、学校に申し出ていない場合は、保険適用になることもありますので、保健室までお問い合わせください。

4月の保健行事（予定）

4月27日（木） 耳鼻咽喉科健診
（新1年生）

5・6月には身体測定、心臓病健診、尿検査、内科健診、眼科健診、歯科健診が続きます。詳しくは、今後のほけん通信でお知らせします。

春休み中の新型コロナウイルス感染症対応について(お願い)

春休み中にお子さんや同居する家族に発熱やかぜ症状等が出た場合には、かかりつけ医等の地域の医療機関に電話で相談を行い、診察が可能であることを確認の上、受診してください。かかりつけ医がない場合には、受診・相談センター【022-398-9211】または【050-3614-4531】にご相談ください。

また、本校に通うお子様がコロナ陽性または濃厚接触になった場合は、学校【022-362-1321 夜間・休日080-2611-8732】にもご連絡ください。



3月3日はみみの日



綿棒で耳の入口を
軽くなでるだけでOK

がる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけた
り、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるの
でとりすぎはNGです。



3月3日は
耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効です
が、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっている
ときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

若者に増加しているヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴は、ヘッドホンやイヤホンから音楽を大音量で聴くことによって生じる難聴です。ロックコンサートやディスコ等で起こった場合には、それぞれロックコンサート難聴、ディスコ難聴と呼ばれています。これらは音響外傷といわれるもので、強大音により急性に難聴を発症する場合と、長期間大きい音を聴き、気づかないうちに発症する場合があります。近年の携帯型音楽プレイヤーの普及によりヘッドホンやイヤホンで長時間にわたって音楽を聴く人が増え、これによる難聴の増加が問題となっています。難聴にならないためには、適切な音量で耳を休めながら音楽を楽しむことです。ヘッドホンの場合、音源からの距離が短いため耳に直接伝わるのでダメージがより大きくなります。ヘッドホンで音楽を聴く人は、耳の塞がった感じがする、耳鳴りがする、聞こえ方がおかしいと思ったらできるだけ早く耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。難聴にならないように以下の点に注意しましょう。

- 長時間聴かず、適度に耳を休ませましょう
- 適切な音量で聴きましょう。



大切な耳、いたわってあげようね。

