



保健室だより

No.12 R6.3

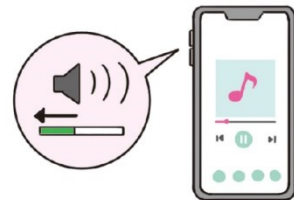
宮城第一高校 保健室

保健室前の寒緋桜のつぼみがほころび始めました。春らしさを感じられる時期になりました。植物の開花に癒やされ、リフレッシュできます。また、春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現され、そんな日は大変心地よく感じますが、3月は寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。衣服で調節して体調管理をしましょう。

イヤホン🎧ヘッドホン🎧使用上の注意!

⚡ 大音量・長時間は厳禁!

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ 交通事故の一因に?!

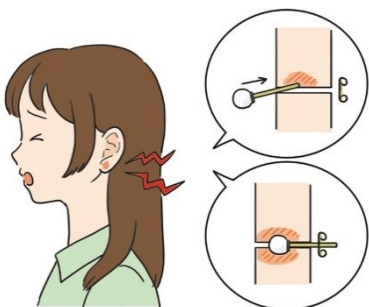
イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



ご用心! ピアスのトラブル



ピアス裂傷

ピアスを何かに引っかけて耳たぶが切れる(急性)、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れてくる(慢性)。

ピアスの埋没

ピアスをしたまま横向きに寝たり、ピアスキャッチを押し込みすぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。

形成外科で、埋没したピアスをとってもらった生徒がいます。

ファッションとして普及しているピアスですが、一部とはいえ「体に穴をあける」

とでトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみ等異常や気になることがあれば、早めに耳鼻科を受診しましょう。かぶれや細菌感染もおこします。

保健室で話をする
のもいいですよ

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の手際は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきつとわいてきます！

★おすすめのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る

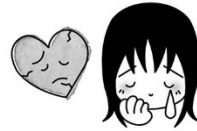


保健室利用者数

病気 1526 人



けが 305 人



相談 107 人

この1年間、皆さんは健康にすごせましたか。今年度4月から2月29日までの利用者数はここに書いてあるとおりです。

けがや病気、何となくの不調、相談等たくさんの生徒が利用しました。春休み中にけがや病気の治療をすませましょう。また、生活リズムが崩れないようにして、心と体の準備をして新学期に臨みましょう。



日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



保健室から

- タオルや氷のうなど借りた人は返却してください。
- 検診で受診を勧められてまだ受診していない人は受診してください。