

保健室だより

No.12 R7.3

宮城第一高等学校 保健室



卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます。高校生活の数年間、大小さまざまな出来事があったと思いますが、楽しかったことも辛かったことも全てがプラスの経験値です。それらを経験してきて今の自分がいますので、自信を持っていいと思います。みなさんのこれからの生活が、より充実し健やかであることを心から願っています。

1・2年生のみなさんとはもうしばらくの間一緒にします。小学生の頃に比べると見えにくいですが、みなさんも日々成長しています。1年前とは明らかに違います。分かりやすい成果にだけ目を向けるのではなく、迷っている自分や悩んでいる自分などその時々を大切にしてください。成長点がそこにあるかもしれません。



保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

※R6.4月～R7.2月



ケガの件数

383 件



病気の件数

1,799 件



相談の件数

98 件

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？



「タオル返却」

保健室でベッド休養するときに貸し出した白いタオルを借りている人は、洗濯して今年度中に保健室へ返却してください。

お願い
します

長期間借りたままの人は早急に返してください。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない?



週 40 時間 (1日5時間くらい) をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1 時間に 10 分休む



アラート機能を活用しよう

聴覚情報処理障害

通常の聴覚検査では“正常範囲”の結果を示すにも関わらず、騒音下での言葉の聞き取りや早口の音声、複数人数での会話などで、聞き取りに難しさを感じる状態をいいます。

グループワークや大勢で会話をしている際に、会話の内容が聞き取りにくいと感じたり聞き返しや聞き間違いが多いという人は、一度耳鼻咽喉科へ相談に行ってみてはいかがでしょうか。



3月1日卒業式の前日、3年生が2名来室しました。手指が荒れて痛いので保湿剤がほしいとのこと。事情を聞くと、自分たちの教室を掃除していたのだそうです。これまでの感謝の気持ちを込めて、立つ鳥跡を濁さずの精神でキレイにしてくれていました。

話を聞いて、嬉しい気持ちになりました。「ありがとう」の気持ちは物や言葉でなくても表せるものだと、改めて感じた出来事です。

