

★Smile★ 3月号

寒さは少し残るものの、春の気配を感じる今日この頃。あっという間に気がつけば3月に入り、3年生にとっては人生の分岐点とも言える“高校受験”が目前まで近づいてきています。保健室に顔を出す生徒の中には、「遅くまで塾で勉強して寝ていない」「最近眠れない」・・・など、緊張や不安で、体調が崩れている子が目立ちます。どんなに勉強を頑張っても、当日、体調を崩してしまっただけでは、今までの成果が出し切れませんか？健康あってこそ、成果が実るのだと思います。また、睡眠のゴールデン時間（10時～2時）に、しっかり寝ることは、記憶力アップにもつながります。徹夜で勉強するのではなく、しっかり睡眠や食事をとって、体力をつけることも『高校合格』へ大切なこと。受験生の皆さん、頑張ってくださいね♪

☆今月の保健目標☆
1年間の健康生活を
反省しよう



耳を大切に☆ヘッドホン難聴に気をつけて!

3月3日は耳の日 * 普段から... 耳をいたわっていますか?

定期的に耳そうじをしよう。

ア×耳の人は週1回、
コナ耳の人は2週間に1回を目安に。
耳の入口付近をやさしくなぞるようにすれば十分。
奥までやりすぎない!



ヘッドホン難聴に注意しよう。

大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ!



最近、スマホやウォークマンなどで音楽を聴きながら歩いている若者が目立ちます。大音量で聴き続けると耳の神経が破壊され、音が聞こえなくなること。一度壊れた神経は元には戻りません。また、歩きながら音楽を聴くのは、交通事故の原因にもなります。耳を大切にすることを心がけましょう!

3月3日はアスリートの日

安全ピンを使って自分で耳たぶに穴を... という話をよく聞きますが、バイ菌が入り、炎症・化膿、重症になると発熱したり、体質によっては金属アレルギーを起こしたり... という危険があります。ピアスについては、できるだけ皮膚科の専門医に相談をしましょう。

その前に、今の自分にとって必要不可欠のものなのか、よく考えてみましょう。



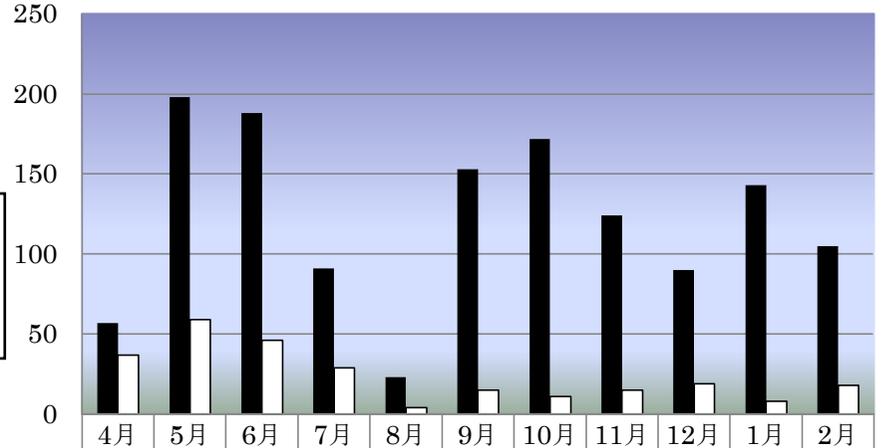
☆小祿中保健室の1年間☆



4月に赴任してきて1年。保健室では沢山の生徒と出会い、そして沢山のドラマがありました。☆様々な理由で来室してくる生徒達ですが、保健室から、教室や家庭へ戻るとき、少しでも気持ち落ち着いていたり、笑顔になっていればいいなあ、との思いで関わってきました。また来年も生徒達の心と体の健康をサポートしていきますので、よろしくお願い致します(^ ^)

【保健室利用状況】

年間合計	
外科	263件
内科	1363件



■内科（頭痛など体調不良）	57	198	188	91	23	153	172	124	90	143	105
□外科（主にケガ）	37	59	46	29	4	15	11	15	19	8	18

治療完了率の低さが課題



去った2月26日に、『第3回学校保健委員会』を行いました。その中で、歯科と視力の治療完了率の低さが課題となりました。治療完了率は、視力17%、歯科14%と2割以下となり、約8割の生徒が未だ受診をしていない（視力が低いまま放置している、むし歯があるけど治療していない）という現状に、職員も保護者代表の方も驚きを隠せない様子でした。

むし歯や視力低下をそのままにしておくことは、健康面だけではなく、学力や、スポーツでも影響を与えます。ですが、「行きたくても部活や塾があるから・・・」などの理由で後回しになっているのが現状。

協議の結果、次年度は『治療率向上』を目指し、学級や部活の顧問等、学校全体で取り組んでいく予定です。生徒の皆さんも、今年度中に治療をすませ、4月からは健康な状態でスタートしましょう!!



※保護者の皆様へ※

災害共済給付金の申請はお済でしょうか？給付金支払い請求には時効があり、事故発生から2年間となっています。それ以降は手続きができなくなるおそれがありますので、お早めに提出をお願い致します。