



今年度も残すところ、わずかとなりました。今年一年の生活を振り返るとともに新しい学年のスタートが切れるよう、規則正しい生活を送りましょう。また、この機会に、歯科や眼科等の受診が必要な人は、体のメンテナンスをして新学期に備えましょう。

新型コロナウイルス感染症の特別警戒期間は3月1日に解除されましたが、感染警戒期は継続中です。引き続き、気を緩めることなく、手洗いや手指消毒、マスクの着用等の感染回避行動を徹底して実践するようにしましょう。

### 生活習慣に関するアンケートを実施しました！

1月に生活習慣に関するアンケートを実施しました。その一部を報告します。

「毎日、朝食を食べているか」の問いに対して「はい」と答えた生徒の割合は、前期生は92.9%、後期生は85.4%であり、前期生が、後期生より7.3%高かったです。(図1)

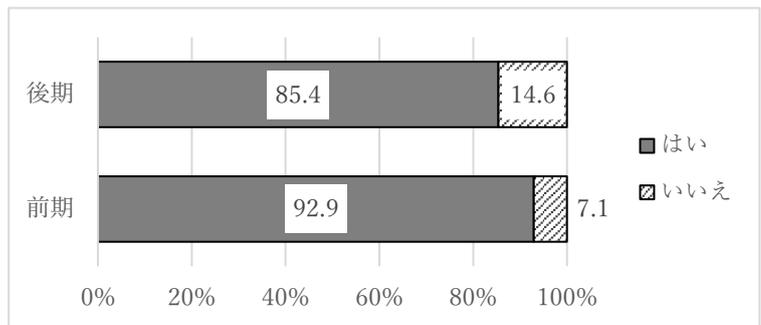


図1) ほとんど毎日(週6日以上)、朝食を食べているか

「午前中ねむいと感じることがたびたびあるか」という問いに、「はい」と答えた生徒の割合は、前期生は63.9%、後期生は76.7%でした。(図2)

自分に必要な睡眠時間を確保できているか、また、質の良い睡眠はとれているか、自分の生活時間を振り返ってみましょう。

毎日の起床時刻と就寝時刻を決め、朝食を食べるとい、規則正しい生活リズムを送り、免疫力アップに努めましょう。

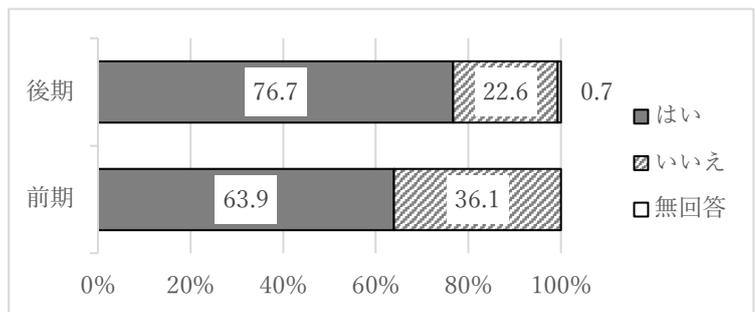


図2) 午前中ねむいと感じることがたびたびあるか

## 保健室の一年

3月1日現在



多かったケガは？

★外科的症状で来室が多かったのは  
①擦過傷 ②筋・腱痛等 ③打撲傷でした。

多かった体調不良は？

★内科的症状で訴えの多かった症状は、  
①頭痛 ②気分不良 ③腹痛でした。

# 3月3日は耳の日です

## ヘッドホン・イヤホン難聴 危険度チェック

### A こんな使い方してませんか？

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられても分からない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている

### B こんな症状はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違ふと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある



### A だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気付かないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。次の3つを守りましょう。

- ①大きな音で聞かない
- ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
- ③体調が悪い時には聞かない

### AとBの両方にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

## ～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下（授業中や休み時間部活動中、通学中等）で生じた負傷や疾病で、医療機関を受診し自己負担額が1,500円以上かった場合、給付金が支払われますので、申請漏れがないよう、御注意ください。御不明なことがありましたら、保健室までお知らせください。

## 春休みは治療のチャンスです！

春休み中は、眼科や歯科の受診をする良い機会です。体のメンテナンスをして、新学期から、学習や部活動で実力を発揮できるように準備しておきましょう。受診が済みましたら、保健室へ報告書の提出をお願いします。