

ほけんだより 3月

平成31年3月号
松山南高等学校保健委員

平成30年度もいよいよ終わりに近づいています。今年度を振り返っていかがでしたか？春休みは、来年度に向けてリセットする時期です。できていなかったことを振り返り、生活習慣を見直してみましょう。そして、新しいスタートが気持ち良く切れるようにしたいですね。



3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとう(英語でサンキュー)の日」。「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう(=めったにない)」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは何かをしてもらった時にちゃんと「ありがとう」と言葉にできていますか？特に家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていないでしょうか？感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えてみましょう。



3月3日は耳の日です。耳の中が痛むことや耳が聞こえにくい、耳鳴りをするなどの症状はありませんか？このような症状がある場合は一度受診をしてください。

また、ヘッドホンやイヤホンで音楽を長時間聴き続けることはないでしょうか。耳の中にある細胞がダメージを受け、一過性の聴力低下が起こる場合があります。このようなヘッドホン難聴は、日常生活において大きな音を長時間聴かないように注意することで予防できます。たとえ、大きな音でなくても耳の疲れや不快感が生じたら休息するようにしましょう。



保健室 1年間の記録

保健室に来室した人	1300	人
そのうち		
内科	741	人
外科	559	人
多い月	11	月
日本スポーツ振興センター・災害共済給付の対象になった人が	82	件

花粉症対策をしましょう

～花粉と接触しないための工夫～

- *外出するとき
 - マスク・・・顔にフィットさせて、隙間のないようにつけましょう。
 - 眼鏡・・・目に入る花粉の量を減らすことができます。
 - 衣類・・・花粉がつきにくい化学繊維や綿等の表面がツルツルした素材を選びましょう。

*外出後

- ・衣類や髪、持ち物についた花粉を払う。
- ・手や顔をよく洗い、うがいをする。



(2月26日まで)



一年間、がんばりました!

みなさんにとって、どんな1年間でしたか？泣いたり、笑ったり、怒ったり。その1年も残りわずかです。みんなが楽しいことばかりの1年を過ごせたわけではないと思います。辛いことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。その頑張りはきっと心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。