

保健だより



2021.3.1

仙台市立秋保中学校 No.19

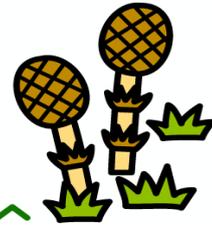
学年の締めくくりの月です。3年生には3年間の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

春はすぐそこ。新しい出会いも待っています。心と体にエネルギーを充電して、元気に新年度を迎えてほしいと思います。



3月 保健目標

健康生活の反省をしよう



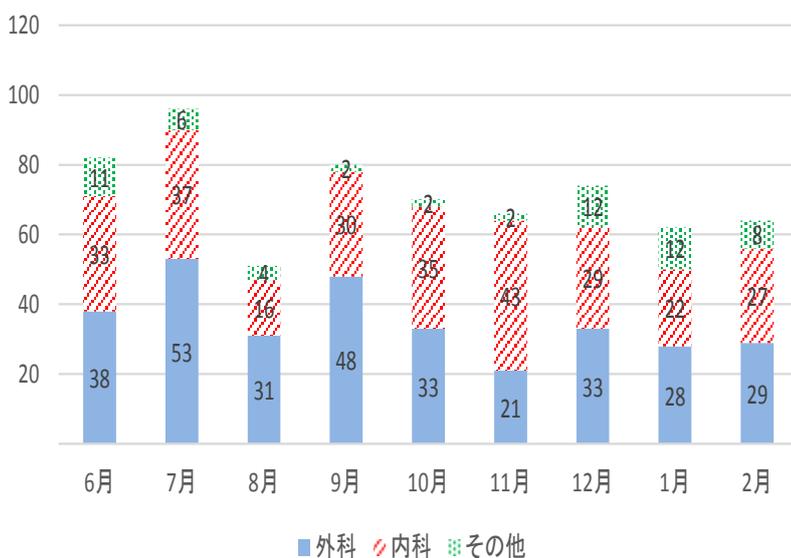
今年度の保健室利用者は、延べ**645人**(病気:272,けが:314人,その他:59人)でした。1年間のうちに**一人当たり約 10回**保健室を利用したことになります。

いつも感じることですが、病気やけがでの利用以上に、何となく立ち寄る人、友達や先生と話したい、聞いてもらいたいなどの理由で来室する人が多いと感じます。

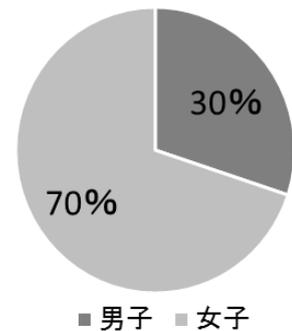
今後も生徒の皆さんの心身の健康を十分にサポートできるよう、いつでも・だれでも・安心して利用できる保健室を目指していきたいと思います。



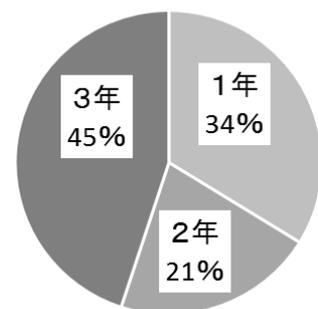
月別保健室利用者数(6月~2月)



男女別保健室利用割合



学年別保健室利用割合



3月3日は「耳の日」です

ヘッドホン難聴

危険度チェック

A こんな使い方 していませんか？

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- 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うと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

▲ だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づ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。

- 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 体調が悪いときは聞かない
- の3つを守りましょう。



▲ B 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。

卒業生の皆さんへ

これからの皆さんの夢や目標は、今までより身近で、そして具体的なものになると思います。たくさんの頑張りが必要になり、また頑張りましょう。まくいかないこともあると思います。そんな時も「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはずですよ。頑張り続けてくださいね！

今年度の健康診断後、受診報告を提出していないお子さんがいます。新年度に向けてしっかり受診したいものです。特に歯科の受診率が低く、むし歯の治療をしていないお子さんが多く見られます。先日改めて治療勧告書を配付しました。春休みの間に確実に受診・治療するようにお願いします。



1. 2年生



3月24日(水)に保健関係書類を返却いたします。4月8日(木)に回収いたしますので、新学年の項目を全て確認・記入するようお願いいたします。

<新学期の持ち物・提出物について>

- 保健関係調査票
- 健康の記録
- 心とからだの健康調査票
- 健康観察カード
- スポーツ振興センター同意書・掛金460円

3年生

卒業にあたり、3年生には健康の記録や生活習慣チェックカード(小学校から9年間分)を返却いたします。お子さんの成長の記録ですので、ご家庭でご活用ください。

保護者の皆様へ ~ お知らせとお願い ~

お子さんが学校管理下でけがをして受診した場合、スポーツ振興センターに災害共済給付金を請求することができます。災害共済給付を受ける権利は、災害発生から2年間です。申請手続きは学校で行っておりますので、学校に連絡していなかった災害やお手元に未提出の書類がある場合は、連絡ならびに書類提出をお願いいたします。

なお、中学校在学中のけがの新規申請については、進学後も中学校で手続きすることになります。3年生の皆さんは卒業前に書類を提出されることをおすすめいたします。