

# 保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H31. 3. 22

## 一年を振り返ろう♪

\*もうすぐ、平成 30 年度が終わります。この一年はどんな一年だったでしょうか？

- ①欠席、遅刻、早退をしましたか？
- ②自転車の乗車中や歩行中、交通事故にあいませんでしたか？
- ③病気予防のために、手洗い・うがいが実施できましたか？
- ④1日 2～3 回の歯みがきが実施できましたか？
- ⑤毎日、朝食を食べましたか？
- ⑥1日 3 回の食事をとりましたか？
- ⑦睡眠時間を 7～8 時間とれましたか？
- ⑧夜 11 時前に寝ましたか？
- ⑨体育の時間や部活動等で力いっぱい運動できましたか？
- ⑩毎日排便することができましたか？
- ⑪悩みがある時、誰かに悩みを相談することができましたか？
- ⑫イライラして、物や人に当たることはありませんでしたか？
- ⑬音楽・スポーツ・趣味等でストレスを解消することができましたか？
- ⑭毎日学校生活を楽しく送ることができましたか？



チェックして  
みましょう！

## 保健室利用状況

(H30.4～H31.2)

★ 中6高3は4月から12月での集計

		六 年 制						三 年 制		
		中 学 校			高 等 学 校			高 等 学 校		
生 徒 数 (5月現在)		男 子	女 子	合 計	男 子	女 子	合 計	男 子	女 子	合 計
			38	27	65	41	32	73	386	289
利 用 数	内 科	79	129	208	66	177	243	164	363	527
	外 科	25	14	39	18	27	45	50	58	108
	計	104	143	247	84	204	288	214	421	635

4月から2月末までのケガや病気を訴えての（軽いケガや休み時間・放課後に話をするため来室する生徒は除く）保健室利用は、1,170人（昨年度 1,043人）でした。

そのうち、280人は相談での来室でした。

この他、集計には入っていませんが、身長・体重等の測定で訪れる生徒や昼休みや放課後に、話をしにくる生徒もたくさんいました。



## 耳にカビ！？

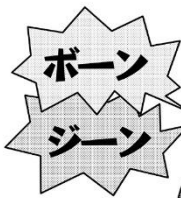
耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみられたら、もしかしたら耳にカビが生える「外耳道真菌症」かもしれません。その原因の一つとしてあげられているのが、耳掃除です。耳掃除をやりすぎることによって耳に傷がつき、そこから真菌が感染してしまうことがあります。また、イヤホンが原因になることもあるといわれています。最近のイヤホンは気密性が高く、長い時間使用しがちなため、耳の通気が悪く、カビが生えやすい環境になってしまうのです。耳カビが疑われたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

急に耳が聞こえない？ポーンとする？

とっぱつせいなんちょう

それって**突発性難聴**かも！？

とにかく早く**耳鼻科へGO!**



原因は  
大音量？  
ウイルス？  
神経マヒ？  
ストレス？  
諸説あり・・・  
????

## 3月9日は「サンキュー」の日！人生を楽しくする言葉「ありがとう」

- \*「ありがとう」という言葉は、言ったほうも言われたほうも、どちらも笑顔にします。怒りながら「ありがとう」とは、あまり言えませんよね。自分も相手もうれしくなる言葉なのです。
- \*小さな感謝の気持ちを毎日感じられている人は、その分、幸福度が高いといわれています。日常の「ありがとう」を探してみると、自然に前向きになることができるからです。例えば「雨の日は嫌い」と考えるのではなく、「水不足にならない」「湿度が高くなってお肌が潤う」から「雨でありがとう」と感謝したり、電車が遅れたことにイライラするのではなく、「待っている間に本が読めた、ありがとう」といった具合です。いやな気持ちが言葉ひとつで楽しくなるなんて、すてきだと思いませんか？
- \*「ありがとう」は漢字で「有難う」、つまり『有るのが難しい』と書きます。当たり前になっていることこそ、感謝すべき存在なのです。水道からきれいな水が出てくること、毎日お弁当を作ってくれること、仲良くしてくれる友だちがいること・・・当たり前と思っていませんか？「わざわざ口に出さなくても」なんて思わず、うれしい言葉はどんどん相手に伝えましょう！

## ケガの申請はお済ですか？

学校管理下（授業・休み時間・部活動・登下校など）でのケガで病院を受診した生徒で、まだ、手続きをしていない場合は、早めに連絡してください。