

ほけんだより 3月

令和6年3月号
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。まもなくみなさんは社会人・進学の方は学生になり、新しい友達や先輩、上司や先生と出会い、新しい生活が始まります。そして、在校生のみなさんはひとつ上の学年に進級しますね。よいスタートをきるためにも、今のうちから規則正しい生活リズムを意識する、ケガや病気は早めに受診し治しておく、時には一人の時間をリラックスして過ごす等、心身ともにしっかりと準備をしておきましょう。



3月3日は耳の日です！ 耳の調子はどうですか？

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い
- めまいがする

ひとつでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう。耳掃除のしすぎは耳の中の皮膚を痛める原因になります。又、イヤホンやヘッドフォンを長時間使うことで難聴になる可能性があります。聞こえることに感謝し、自分の耳をいたわってあげましょう。

ご用心！ ピアスのトラブル

※ピアスは禁止です。(服装容儀について参照)
生徒手帳の高校生活の手引きP.13に書いてあります。

ピアス穴の細菌感染→ピアス穴の中が傷ついて、傷口から細菌に感染する。

かぶれ (消毒液、金属アレルギー)→ピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみが出る。

ピアスの埋没→ピアス穴の中に埋まって外せなくなる。

ピアス裂傷→何かに引っかかって耳たぶが裂ける。

「身体に穴をあける」ことで、さまざまなトラブルが起こります。もし、自分の耳に、痛み・腫れ・かぶれやかゆみ等の異常がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

春休みの過ごし方

<p>は 歯の治療は済んでいますか？ 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！</p>	<p>す ストレスがたまっていませんか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
---	--	--	--	---