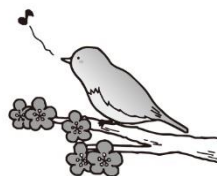


ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 14
2020.3.2

3月は学年の締めくくりの月です。登校日は少ないですが、この1年間を振り返ってみましょう。頑張ったことも、少し後悔を残したこともあるかもしれませんが、どれも貴重な経験です。全てを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

臨時休業中も規則正しい生活を送り、健康管理に努めましょう。



1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からがんばるように、チェックしてみましょう。



【インフルエンザ情報】

北中学校では、1年生でインフルエンザA型に罹患した生徒が増えたため、2月13日～17日まで学年閉鎖の措置をとりました。今は全体的に落ち着いています(2月25日現在)。

新型コロナウイルス感染症(2月26日付けで配付した通知参照)も心配されますので、引き続き不要の外出は控えたり、手洗いうがいをしたりして、健康管理に努めましょう。

保健室では、みなさんが安心して利用できる空間を心がけてきました。ご協力ありがとうございました。

3月3日は「耳の日」

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 していませんか？

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかかれてもわからない
- 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。



A・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。

【耳そうじが原因で起こる 耳の病気】

外耳道炎

外耳道の傷に細菌が感染して、赤く腫れ、触ると強い痛みがあります。

外耳道湿疹

耳だれと湿疹が出て、炎症のために強いかゆみがあり、たくさんの耳あかが出ます。

外傷性鼓膜穿孔^{せんこう}

耳かきや綿棒で鼓膜が破れ、穴が開いた状態となつて、聴力が下がります。

★正しい耳そうじ★

1ヶ月に1、2回、耳の入り口付近の汚れを耳かきで取れば十分です。



3年生のみなさん 卒業おめでとうございます！



これからのみなさんの夢や目標は、今までより身近で、そして具体的なものになるでしょう。たくさんの努力が必要となり、また頑張ってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食事・睡眠・運動」を大切にしてください。きっと将来のみなさんを助けてくれるはずです。

みなさんのこれからの健康で明るいものになるよう、願っています。