

ほけんだより



令和4年3月9日(水)
浜北西高校 保健室

3月に入り、少しずつ暖かくなってきました。先日、3年生は卒業式を無事に終え、それぞれの進路へ歩みを進めました。おめでたいけれど、誰もいない3年生の教室を見ると、少し寂しい気持ちになってしまいますね。

新型コロナウイルスは、オミクロン株からステルスオミクロンへの置き換わりが徐々に進み、先日、浜松市でもステルスオミクロンの患者が初確認され、市中感染の可能性が高いと報道されました。まだまだ予断を許さない状況が続きますが、春休み中に心と体をリセットし、4月から始まる新しい生活に備えてくださいね。

保健室からのお知らせ

3/18 スクールカウンセラー来校

カウンセリングを希望する人は、
保健室に申し込みに来てね☆



今年度の保健室利用状況

*R4. 2月末までの統計

保健室の 利用件数

855
件



今年度は、新型コロナウイルスの影響もあり、風邪や咽頭痛で来室し、早退する人が多くいました。

また、月経痛で来室する女の子も目立ちます。毎月激しい痛みがあるなど、生理で心配なことがある場合は、保健室まで相談に来てくださいね。

保健室に来たら、「どこが痛いのか(いつから?どんなふうにか?)」「どうしたいのか」をきちんと伝えてくださいね。また、保健室で休養した際、『保健室連絡カード』(ピンク色の紙)を渡すので、授業担当の先生、または担任の先生に必ず出すようにしましょう。

体調がわるくて
来た人 617人

一番多かった症状
頭痛



ケガの手当てで
来た人 213人

一番多かったケガ
擦り傷



相談があつて
来室した人

25人



耳の健康を考えよう！！



普段の生活の中で、よくイヤホンやヘッドホンを使っているという人は多いのではないのでしょうか。「耳がおかしいな？」と感じることはありませんか？下記の症状があったら、早めに耳鼻科に受診しましょう。

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

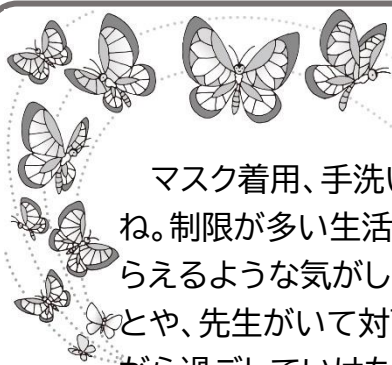
耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする



保健室より

マスク着用、手洗いや消毒、黙食など、感染予防のための生活にも慣れてきましたね。制限が多い生活の中でも、皆さんの笑顔や元気な姿を見ると、こちらもパワーをもらえるような気がします。まだこの生活はしばらく続くと思われませんが、友達と会えることや、先生がいて対面で授業を受けるという当たり前のことができる喜びを噛みしめながら過ごしていけたらいいですね。

4月からは、新しいクラスでの生活がスタートします。健康診断も始まります。年度末のこの時期に1年間の自分の健康を振り返り、再検査や治療の残っている人は春休み中に受診するようにしてくださいね。

また、なんとなく不安だったり、悩みを抱えている人は、相談に来てくださいね。養護教諭やスクールカウンセラーが話を聴きます。

新年度も、皆さんが健康で笑顔で過ごせますように☆