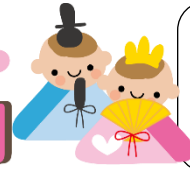


ほけんだより 3月



令和5年3月14日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

ご卒業 おめでとうございます！

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、みなさんは高校生や社会人となり、新しい友達や先輩、先生と出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みはしっかり準備をしておきましょうね！



★生活リズムを「高校モード」「新生活モード」に

高校や新生活のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。睡眠不足はNGです！3食しっかり食べて、運動も忘れずにしましょう。

★ケガ・病気は早めになおそう！

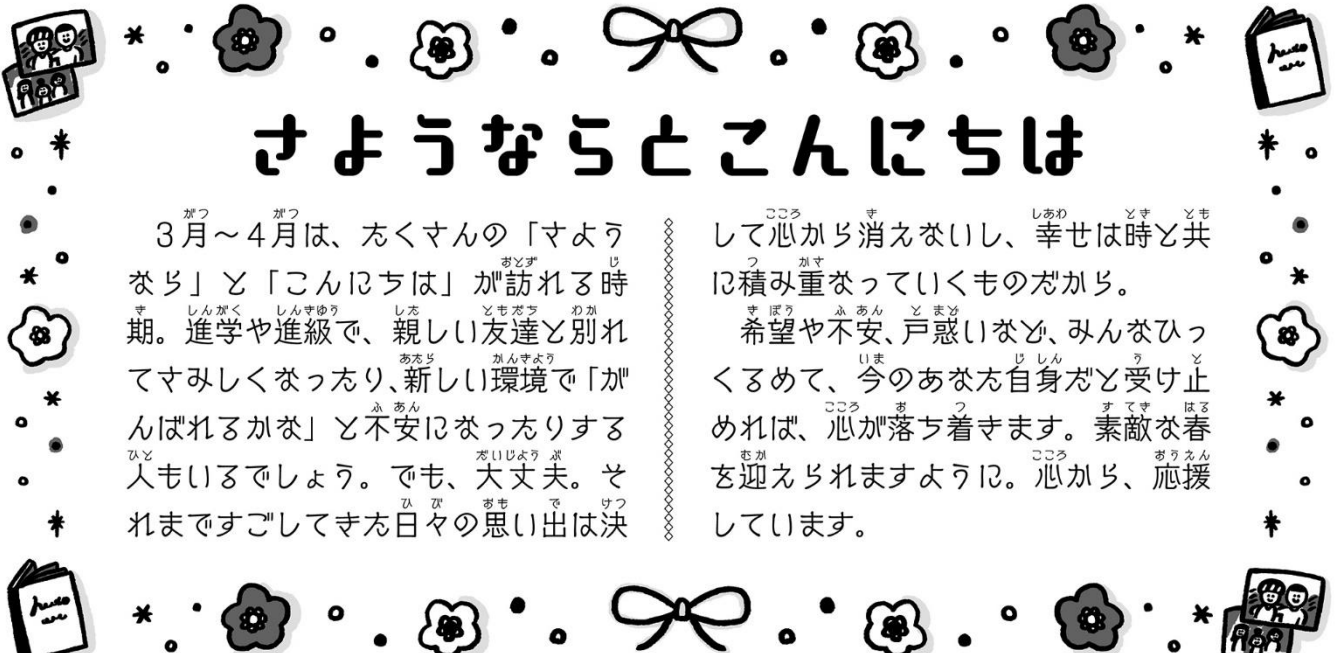
新しい生活には健康がかかせません。くわえて、入学後はいそがしくなります。気になるところ、調子がよくないところは春休み中に受診・治療しましょう。



さようならとこんにちは

3月～4月は、たくまんの「マようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてマみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいますでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。希望や不安、戸惑いなよ、みんなひっくるめて、今のあなた自身で受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。



きいになります…
よくある

耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう(耳あか)がたまった状態のことです。
ときどき耳そうじをしていれば、とくに問題にはなりません。
しかし、たくさんたまってかたまると、耳かきでは取れなくなります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多く見られます。「かぜ」がおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい(難聴)

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴がふえています。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなることがあります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

3月31日(金)まで マスクの着用を!

3月13日(月)から、マスク着用のルールが変わりました。
新しいルールでは、「着用は個人の判断にゆだねること」を基本としています。
学校においては、3月31日(金)まで、今まで通りマスクの着用をしてください。
4月1日(土)からは、「マスクの着用を求めないこと」を基本とする予定です。
しかし感染状況によっては、4月1日(土)からも、マスク着用をお願いすることがあります。
そのときは、ご協力をお願いします。



学校：3月31日(金)まで

