

令和5年3月1日

昌平中学・高等学校保健室

ほけんだより



3月に入り、今年度も終わりに近づいています。3年生はそれぞれの進路へ。1年生・2年生は学年が上がり新しい生活が始まります。進学や進級で親しい先輩や友人と別れて寂しくなったり、4月からの新しい環境で「がんばれるかな？」と不安になったりする人もいるでしょう。希望や不安、戸惑いなど、春は自分が考える以上に心身が慌ただしくて疲れてしまいます。そんな時は、独りで抱えこまずに言葉に出してくださいね！

❖❖ 素敵な春が迎えられますように。心から応援しています ❖❖

受診、忘れていませんか？

健康診断の結果に基づいてお渡しした「治療（検査）のお知らせ」について、結果報告が完了していない人が多いです。治療が終わっていても提出を忘れている人、検査・治療をしていない人もいるかもしれません。4月からの「はじめの一步」が元気に踏み出せるように、調子の悪いところがあれば春休み中に受診して検査・治療を済ませましょう。



学校でのケガで受診…



医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

学校の管理下（授業中、登下校中など）で起こったケガで、病院や接骨院などで受診や治療を行った場合、日本スポーツ振興センター災害給付制度で医療費の給付対象になることがあります。対象になる人は、お知らせください。

〈給付対象〉

- ・初診から治癒するまでの医療総額5,000円（500点）以上のもの。（調剤を含む）
- ※子ども医療費助成制度により、医療費負担額0円でも、医療総額の1割が支払われます。

花粉症にも「エチケット」！！

冬の終わりが近づき、春のきざしとともに本格的な花粉症シーズンとなりました。この春はスギ花粉の飛散量が非常に多い予想になっています。

そこで、花粉症の症状のない人たちに守ってほしいエチケットがあります！それは「外出後は服や体についた花粉を外で払い落としてから室内へ入る」というもの。もし、後ろの席の人がひどい花粉症だったとしたら…？

「自分は花粉症じゃないから気にしない」ではなく、花粉症でつらい人のことを思いやった行動がとれるようにしたいですね。

花粉、払って エチケット



耳の病気・異常…こんな症状がみられたら、できるだけ早く耳鼻科へ



★じこうせんそく耳垢栓塞



耳垢（耳あか）がたまった状態のことです。
ときどき耳掃除をしていけば特に問題はありませんが、たくさんたまって固まると耳かきでは取れなくなることがあります。耳の奥で「ガサガサ」と音がする時はもしかすると耳垢がたまっているのかもしれません。

★ちゅうじえん中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こすことが原因です。かぜが主な原因の一つです。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。



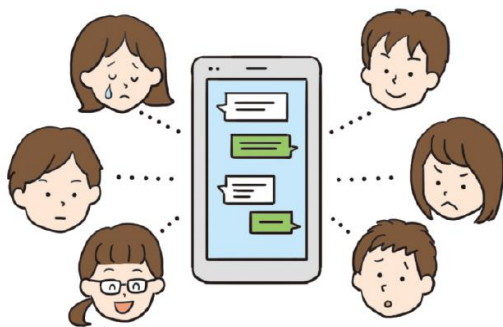
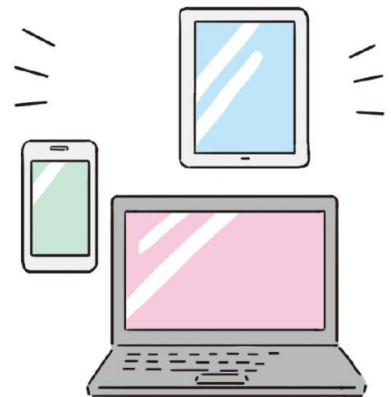
★聞こえづらい（難聴）

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増えています。突然、片方の耳の聞こえが悪くなる。耳が詰まった感じがする。耳鳴りがする。めまいなどを感じることもあります。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていけばある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。