

ほけんだより3月

令和5年3月10日 No.11
枚方市立杉中学校 保健室

3月は去る。早いもので、令和4年度も終わろうとしています。3年生もこの3月で杉中学校を卒業します。3年生の中学校生活は、コロナウイルス感染症の影響により、分散登校から始まりました。たくさんの制限があり、たくさん我慢したこともあるでしょう。それでも、みなさんが前を向き物事に取り組む姿勢に、とても勇気付けられました。人の一生は地続きで、今日のあなたが明日のあなたにつながります。中学校での日々がこの先のあなたにとって、良きものになることを祈っています。



音響外傷とは

3月3日は、みみの日

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



耳を大切に
優しい音量で♡

保護者のみなさまへ

学校、部活、登下校中のケガの受診医療費の申請はお済ですか？

2月のほけんだよりでもお伝えしましたが学校生活の中でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付金の対象になります。



給付金申請の注意点

- ★申請できるのは事故発生から2年間です。
- ★杉中の在籍期間内（3年生なら R5 年の3月まで、転校した場合は杉中に通っていた月まで）の受診分の申請書類は杉中学校へ提出してください。それ以降の申請書類は進学先、もしくは転校先へ提出してください。
- ★卒業後（令和5年の4月以降）もしくは転校した先でも、引き続き病院に通う予定がある場合は保健室まで伝えてください。

用紙をなくした人は、保健室まで用紙を受け取りにきてください。

4月から2月まで

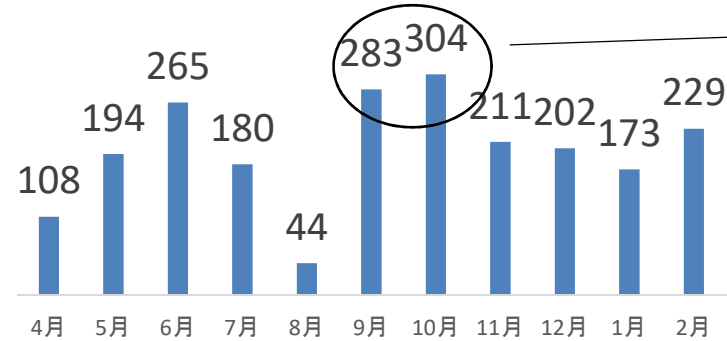
1年間の保健室利用状況



土日の部活などをふくめて、病院に行くけがは 93 件でした。

けがのほとんどが、体育の授業やクラブをがんばった結果でのケガが多かったです。

月別来室者数



夏休み明けの9月～10月にかけて、体調不良を訴える人が多く、来室者も多かったです。また、病院を受診しなければいけないようなケガも、この時期に多くみられました。

誰でも、やっぱり休み明けは、体もころもしんどくなりがちですよ。心と体は密に関係しています。まずは生活習慣を整えることから始めましょう。無理はしすぎずに、自分のペースで一呼吸おいて、行動できるといいですね。

保健室はいつもみなさんが、元気に学校生活をおくれるように応援しています。

この1年は、みなさんにとってどんな1年になりましたか？元気いっぱいな日も、頭がいたい日も、しんどい日もあったでしょう。笑ったり、泣いたり、怒ったり、色々な感情もあったでしょう。それでも日々を過ごした、自分をほめてあげましょう。1年間本当によくがんばりましたね。

そんなみなさんの頑張りを支えるために、みなさんが気持ちよく過ごせるように、来年度もまた、ルールを守って保健室を利用してくれれば、嬉しいです。