

保健だより 3月号

徳島北高等学校 令和4年3月2日

今年度も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな1年でしたか？4月からは新しい年度が始まります。新たな気持ちで元気にスタートが切れるように、生活習慣や感染症防止対策を見直し、健康に過ごしましょう。

3月3日は耳の日*****

●健康な耳を守るため、ヘッドホン・イヤホンの使い方に気をつけよう！



- ・適正な音調設定・・・周囲の音が聞こえる程度の音量にする
- ・耳を休ませる時間を作る・・・使用した時間の3倍は休ませる
- ・騒がしい場所では使用しない・・・騒音に負けないように音量を大きくしてしまうため、使用を控えよう

実践、北高ライフ！

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気

1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

新型コロナウイルス感染症防止対策 今一度徹底を！

全国的に感染が拡大しています。マスクの着用、換気、手洗い、手指消毒等、基本的な感染症防止対策を徹底しましょう。また、毎日の検温等による健康観察も忘れず行いましょう。



保健室からのお知らせ

- 生理用品を無償配布しています。必要な人は3月18日(金)までに保健室まで取りに来て下さい。
- 災害共済給付の手続きをしていない人は早めに保健室へ。
- 新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。春休みの間に具合の悪いところは病院でみてもらってください。



ちょっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。卒業式が終わり1、2年生は学年末考査が始まりますね。年明けから新型コロナウイルス感染症が徳島でも拡大し、2月には分散登校にもなりました。早く感染のピークが収まってほしいと思いますが、様々な制限を伴う生活は続きそうですね。

知らず知らずのうちにストレスがたまっている時、一人で進路のことを考えて行き詰まる時など、そんな時は遠慮せずに担任の先生や顧問の先生に相談してみてください。ひとりで抱え込まず、話すことによって気持ちの整理になることも多くあります。

3月は1年の締めくくりです。自分なりに納得して今年度を終わりたいものですね。

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

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