



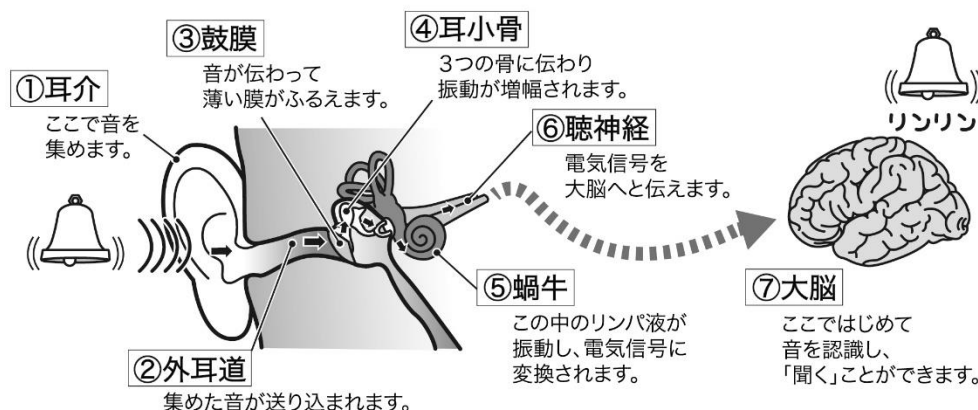
北陵高
保健室

3月の保健目標

———新学期までに病気の治療をしよう———

3月3日は「耳の日」です

音を「聞く」までの道筋は？



花粉症が
結ぶ友情



北陵高 保健室の1年間

保健室もこの1年間で振り返ってみたいと思います。
そこで・・・保健室の1年間振りかえっちゃおう～クイズ！！



Q1 今年度（4/7～3/1）の保健室利用者は、だいたい何人くらいでしょう？
A.700人くらい B.1000人くらい C.1200人くらい

Q2. では、何曜日の利用が一番多かったでしょう？
A.月曜 B.水曜 C.金曜



Q3. ではでは、どんな理由で保健室にくる人が多かったでしょう？
A.気分不良 B.頭痛 C.すり傷



☆ クイズの答え ☆

Q1・・・答えはBの1000人くらいです（正確に950人…3/1までの数）。学期ごとの利用者数は1学期 423人、2学期 380人、3学期 147人で、学年では3年生が一番多かったです。残りの日々も体調を整えて欠席などしないように！！

Q2・・・Bの水曜が一番利用の多い曜日でした。週の半ばで疲れたりするのかな。月別では、6月が一番利用の多い月でした。

Q3・・・1位はBの頭痛 139人、2位 気分不良 104人、3位 風邪症状 74人でした。3学期はインフルエンザが大流行しました。今後もまだまだ気をつけてくださいね。

みなさんは何回、保健室を利用しましたか？一度も利用しなかった人は◎。来年度もその調子で！！保健室はみなさんが心身ともに健康な学校生活を送れるように応援しています。体調が悪い時や、ケガをした時はもちろん、相談がある時や誰かと話したい時、誰とも話したくない時にも気軽に利用してください。みなさんが元気でいてくれるのが一番うれしいです。

ピアスによる 金属アレルギー に注意！！



最近では男女を問わず、ピアスをする人が多くなりました。それとともに、ピアスによるトラブルも増えています。ピアスには2つのリスクがあります。一つはピアスホールという傷をつくること、もう一つはピアスという異物を体内に入れ

るということです。これにより皮膚炎や金属アレルギーを起こしてしまう人もいます。金属アレルギーとは、肌についた金属製のアクセサリーなどから金属イオンが、肌に溶け出して皮膚に吸収され、抗原抗体反応を起こすもので、皮膚が真っ赤に炎症したり、潰瘍がでたりします。

北陵高では、ピアスの穴を開けることは校則で禁止されています。

正しく使おう！！

スマホ・プレーヤー+イヤホン



※音量の上げすぎ、長時間使用にも気をつけて！

携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げすぎ等が原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえがわるくなる「ヘッドホン難聴」は、内耳が損傷を受けて発症するため、手術等では治すことができません。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いので注意しましょう。音の大きさは、イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安です。また、長時間聞き続けると、耳は休むことができず、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩しましょう。



注意！ピアスのトラブル

