

3月に入りました。インフルエンザの流行もおさまり、一安心ですが、まだまだ気を抜かず元気に卒業式・修了式を迎えられるようにしましょう。3月3日は「耳の日」ということで、今月は「耳」特集です。

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンやイヤホンをよく使用するみなさん、知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかもしれません。早めに耳鼻科を受診しましょう！

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



知っておきたいピアスの健康被害

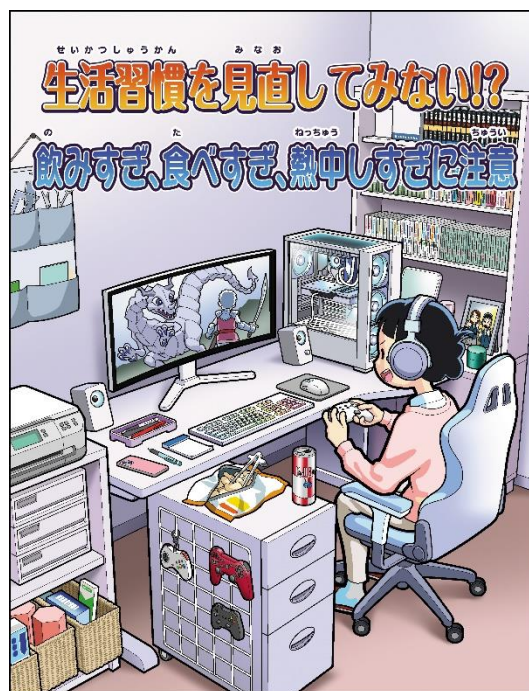
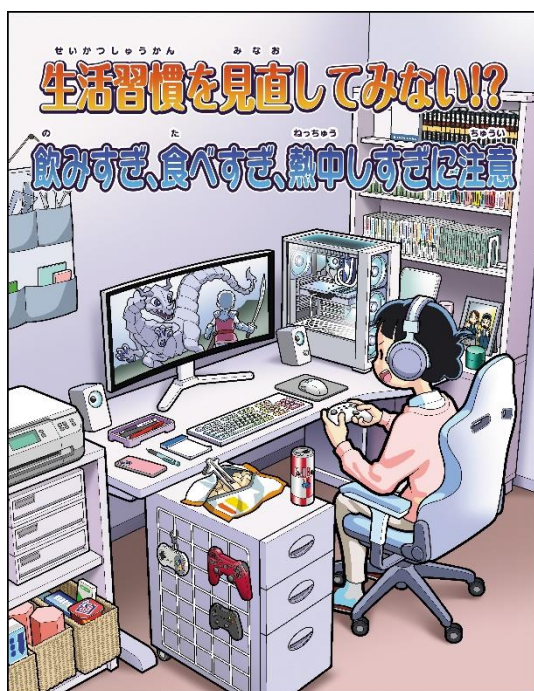
「かわいいピアスをつけたい」「ピアスでおしゃれがしたい」「高校生になったらピアスをしてみようかな」と思っていないですか？その気持ちは分からなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

- ①**感染症のリスク**
ピアスホール（穴）から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。
- ②**金属アレルギー**
かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。
- ③**耳の皮膚の異常・変形**
はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。



ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか考えてみてください。また、大人になってピアスをするときには、正しい方法を知ることから始めましょう。

☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう!! ☆



《3年生のみなさんへ 保健関係の書類をお返しします》

本日、次のものをお渡しします。必ずおうちの人に渡してください。

- ① 保健調査票（全員）
- ② 心電図検査表（全員）
- ③ 9年間の成長記録カード（全員）
- ④ 生活管理指導表の進学先へ送付について（管理表保持者のみ）



…保護者の方へ…

3年間、学校保健活動にご理解・ご協力いただきまして誠にありがとうございました。全員が元気に卒業を迎えられますことを心からお喜び申し上げます。本日、保健関係の書類を封筒に入れて返却いたしましたので、ご確認をよろしくお願いいたします。なにかご質問等ございましたら学校までお問い合わせください。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんのおかげで本当に濃くて充実した3年間を一緒に過ごすことができました。これから新たな道が始まりますね！環境は変わっても「みんならしさ」を失わずにいてほしいなと思います。これからは自分自身のからだや心を大切にして過ごしてくださいね。またいつか会えることを楽しみにしています。