

冬の間、冷たくとがっていた空気が少し柔らかく感じられるようになってきました。進級、卒業まであと少しです。この一年間皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか？学年の締めくくりの時期を、皆さん一人一人が明るい笑顔で過ごすことができるといいですね。1年を振り返りながら、次のステップに向けて、助走を始め、新学期をスタートしましょう。

志木第二中学校
保健室
R6. 3. 1

3月3日は耳の日！

耳の役割は・・・ ①音を聞く ②体のバランスをとる
③気圧の変化を調節する

ヘッドホン難聴は若者にも増えています！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが、毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

○こんな症状に注意！

- ・耳鳴りがする ・耳が痛い ・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがある ・ある音域だけ聞こえない(低音だけ・高音だけ)

＊ヘッドホン難聴は徐々に進むので、気づきにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診をしましょう！

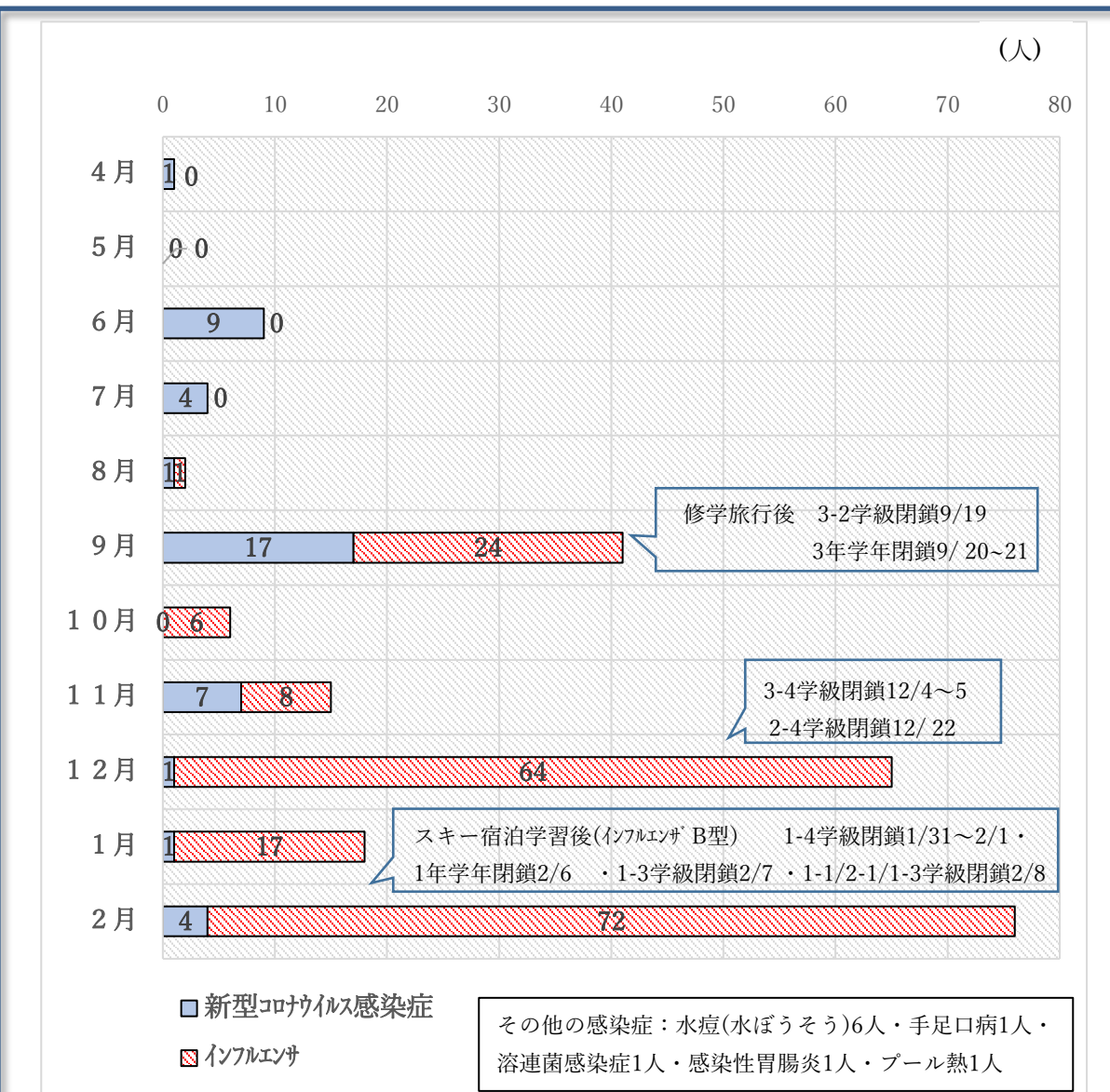
3月の保健行事

- 5日(火) 1年「命の支え合いを学ぶ授業」6校時
「こころが苦しいときにどうしたらいい？」
講師：京都精華大学共通教育機構学生支援センター
(学生相談室) 川本静香 氏
- 7日(木) 2年思春期講座～みつめよう心と体～ 5・6校時
講師：埼玉県助産師会 櫻井裕子 助産師
- 19日(火) 1年思春期講座～みつめよう心と体～ 5校時
講師：埼玉県助産師会 櫻井裕子 助産師

アレルギー疾患対応個別面談(対象者) 場所：第一会議室(3F)
4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)・8日(金)・11日(月)・12日(火)



○令和5年度 学校感染症罹患状況○ 出席停止者のべ人数



3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。明るく素直なみなさんに、たくさん助けてもらいました。本当にありがとう。これからの出会いを大切に、自分の夢を叶えるために、「自分の健康は自分で守れる」素敵な大人になってください。石けんで手を洗ってハンカチでふく、磨き残しのない歯みがきをする等を心がけましょう。

