



令和6年3月1日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

日中の明るい時間が長くなり、日差しが暖かく感じる一方、朝晩はまだ寒い日が続いています。保健室から見える梅の花は鮮やかな紅白に咲いています。

今年度も残り1か月です。1年間のまとめをしっかりとしてください。そして、4月から元気に新年度を迎えられるよう、手洗い・うがい、食事、睡眠等、引き続き健康管理に努めてください。



*** 3月の保健行事 ***

日	曜日	保健行事	対象	備考
7日	木	精神保健相談	希望者・対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望の方は、1週間前までに担任を通じて保健室まで御連絡ください。
12日	火	ユースヘルスクエア相談	希望者・対象者	13:30~14:30 ★完全予約制です。希望の方は、1週間前までに担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★3月はオンライン相談です。
14日	木	整形診	希望者・対象者	9:00~9:30 ★完全予約制です。希望の方は、1週間前までに担任を通じて保健室まで御連絡ください。
16日	土	災害時預かり薬返却 (卒業式)	3年生 <small>保健室預かり生徒のみ</small>	
25日	月	災害時預かり薬返却 (修了式)	1年生・2年生 <small>保健室預かり生徒のみ</small>	★新年度の回収は4月8日(月)です。預かりを希望される方は、新しいものに入れ替えて御提出ください。

《3月のスクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
8日(金)、15日(金)、 22日(金)	対象者・希望者	★個別にカウンセラーの相談を希望される方は、担任を通じて担当まで御連絡ください。

1年生、2年生の保護者の皆様

次年度に向けた保健関係の書類の御準備、御提出ありがとうございました。4月から定期健康診断も予定しておりますので引き続き御協力よろしくお願いたします。

★記入漏れがあった場合は、書類を返却いたしますので御記入いただき、再度御提出ください。

★主治医意見書(健康管理指導表)等をまだ提出していない方は、早めの提出をお願いいたします。



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



耳の異常信号 あなたは大丈夫？

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



通学中、音楽を聴いている人が多いと思います。イライラした時や悲しい時に音楽を聴いて気持ちを切り替えることもあるかもしれませんが。

心の健康のために必要な音楽、体の健康のためにも正しい音楽の聴き方を見直してみましょう。

予防Point 01

長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。

