

# スマイル



## 春は新しい自分になるチャンス！



明日から春休みですね。この1年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その1年も残りわずかです。

みんなが楽しいことばかりの1年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。その頑張りやきっと、心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。

1年の区切りに、「1年間よく頑張ったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。



## 自分でできる健康管理

「頭が痛い」「お腹が痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてのもあります。けど、もしこの痛みを感じなかったら？例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…大変です！

痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。痛みだけではありません。いつもと体調が違う、体調不良が数日間続いているなどの自覚がある場合は、家で熱をはかってみたり、病院を受診したりしてみましょう。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

また、保健室の利用についてです。みなさんはこの1年間で何回保健室を利用しましたか？一度も利用しなかった人もたくさんいると思いますが、週に2～3回利用したかな…という人もいますね。保健室の利用が多い時には、4つもあるベッドが全て埋まって足りなくなってしまうこともありました。

来室の理由は様々ですが、「授業に出たくない」という理由で来た人もいました。欠席した授業と同じ授業は、その時間一度きりです。もっと授業を大切に…。

本当に体がしんどい時、心がしんどい時、怪我をしてしまった時に、保健室が役立ってくれればいいなと思います。みんなが落ち着いて利用できる場所になるよう、改めて保健室の利用の仕方について、考えてみてくださいね。

**歯科・眼科の受診が滞っていない人は、  
春休み中に受診しましょう！**



今月の裏面担当は、2年3組の保健委員さんで、「3月3日 耳の日」についてです♪

# 3月3日は『耳の日』

3月3日は、ひな祭り。そして、『**耳の日**』です。この日は、『大切な耳の働きを見直す日』であることはもちろん、聴覚に障害を持つ人たちのハンディキャップを少しでも減らしていこうという原真いを込めて、昭和31年から始められました。

耳は大切な2つの働きがあります。①音を聞く、②からだのバランスをとるという働きです。変だな?と思ったり、耳だれが出る、痛みがあるときは、早めにお医者さんに見てもらいましょう。

大きな音を長時間も聞き続けていると耳が聞こえにくくなってしまいます。ヘッドホンやイヤホンで音楽をきくときは、人によればれたら聞えるくらいの大ささにしましょう。時間も短く!



<p>①耳の中が、ふさがっている感じがする</p>	<p>②「えっ?」と何度も聞き直してしまう</p>	<p>③耳の中が、痛い</p>
<p>④耳の中で、小さい音が鳴っている</p>	<p>⑤自分の声が、ひびくように聞こえる</p>	<p>⑥高い音や低い音が、聞こえにくい</p>
<p>⑦テレビの音が大きすぎると、注意される</p>	<p>⑧よく、めまいがする</p>	<p>耳の病気は、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>悪い場所がわかりにくい!</li> <li>悪くなるのが、早い!</li> <li>治るのに、時間がかかる!</li> </ul> <p>おかしいな、と思ったら、早めにお医者さんへ!</p>