

ほけんだより 3月

令和7年3月5日
NO.12 高屋中学校 保健室



耳は音を伝えたり聞き分けたりするだけでなく、体のバランスを知る重要な働きもしています。耳の調子が悪くないと感じたら、早めに耳鼻科を受診してください。

注意! 子どもの耳のトラブル

外耳炎 主な症状 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 主な症状 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。



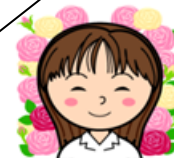
春に近づく時期は、花粉や寒暖差、黄砂などで透明な鼻水がダラダラと出て何度も鼻をかんだり、くしゃみで授業に集中できなかつたりする人もいられるかもしれません。鼻のかみすぎは中耳炎や副鼻腔炎の原因にもなるため、症状がひどいときは耳鼻科でみてもらいましょう。



保健室からメッセージ

今年は本田先生と2人で、皆さんのサポートをさせていただきました。何気ない会話の中で、一人一人の思いに気づいたり、教えてもらったりしました。出会いに感謝です。ありがとう！

この1年間皆さんの頑張る姿に私もたくさんの元気をもらいました！皆さんの生活を豊かにするのは健康です。自分の心や身体に興味をもち、大切にして毎日を過ごしてくださいね。1年間ありがとうございました！



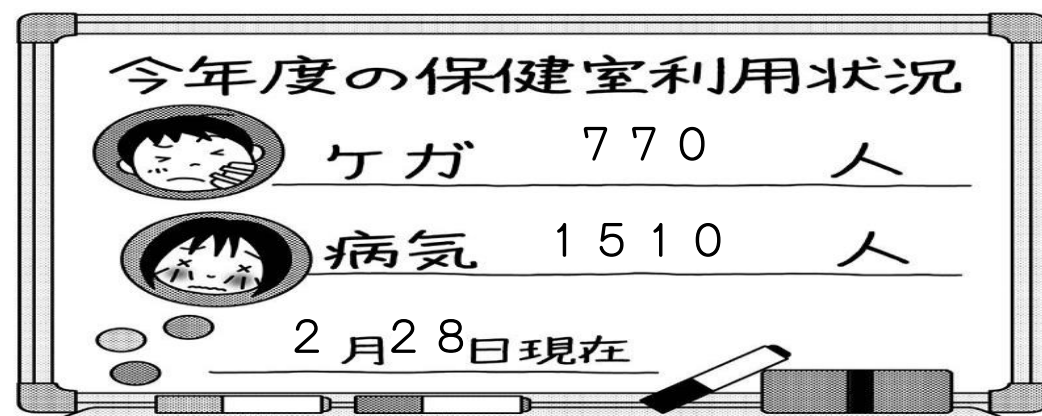
裏も読んでくださいね。

柔らかな暖かい日差しの中に、ゆっくりと春の訪れを感じます。

3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。中学校でのたくさんの思い出を胸に、自分の力を信じて、新しい世界へ羽ばたいてください。新たな場所でも一人一人が心身ともに元気で過ごせるよう応援しています。

1・2年生の皆さんは先輩からのバトンを引き継いで、よりよい高屋中にしていきましょう。この一年を振り返り、新しい学年も健康で迎えましょう。

3月の保健目標 1年間の健康生活を振り返ろう



今年1年間、保健室に多くの生徒が来室しました。腹痛や頭痛など体調不良は、風邪やストレス、自律神経の乱れからも引き起こされます。『生活リズムを整える』ことや『もやもやした気持ちを吐き出す』ことで、かなり楽になります。

学校生活に慣れない、友達関係、勉強、部活、家族のこと、自分自身のことなど言葉にできないしんどさを抱えている人もいるのではないのでしょうか？自分は一人ぼっちだと感じていませんか？一人で苦しまないで、あなたが安心して「しんどい」と言える保健室でありたいと思います。

もし、期待と違っていても、方法は一つではありません。高屋中の先生たちは、あなたに合う方法や居場所を一緒に考えていきたいと思っています。





自分のために何かしてもらったときに、家族や友達に感謝の言葉を伝えていますか？「いつもしてもらってるから」「当たり前だから」と思うかもしれませんが、日頃の感謝を『ありがとう』の言葉にのせて、改めて伝えてみてください。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう



～巣立っていく皆さんへ贈る3つのメッセージ～

周りの人に自分を知ってもらおう

新たな環境に出ていくと、見知らぬ
と人ばかりです。自分がどんな人間か、
のどうしたいのか自分から伝えること
が必要です。

周りの人に助けを求めよう

これからの人生、困ったり不安に思ったりするこ
もあるでしょう。そんな時は、助けを求めてもよい
です。助けてもらった感謝は、いつか困っている誰
かのためにできることを返していけばよいのです。

誰かのために行動しよう

大人になるにつれて、いろんな人との付き合いが広がっていきます。自分だけでなく、周りの
人に目を向けて、できることを行動してみましょう。自分自身の成長につながります。

保健室からの **Last message**



七転八起

これからの人生、転ぶことやつまづくこともあります。

また立ち上がる力をつけていってくださいね。