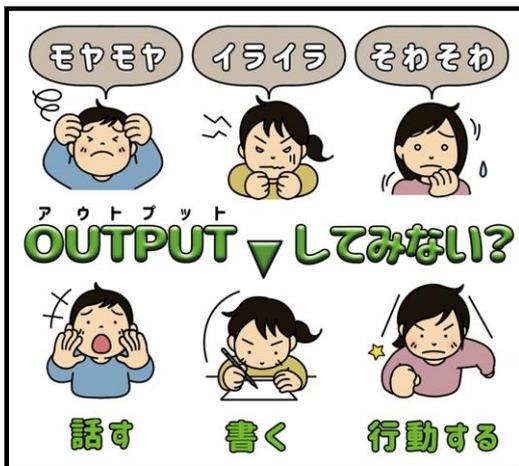


ほけんだより 3月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 11 令和8年3月3日

いよいよ締めくくりの3月です。みなさんの今年の一年は、どうでしたか？感染症にかかってつらかった、けがをして不慣れた生活だった、友達関係の悩みがあった等、心も体も色々なことがあったのではないかと思います。どうしたら良かったのか振り返って、新年度は健康に過ごせるように気をつけることができれば良いですね。また、「受診のお知らせ」を配付していますが未受診の生徒も多数います。早めに受診して新年度を迎えましょう。



保健室利用状況

今年度は保健室の来室がとても多かったです。ティッシュや絆創膏を持っているだけでも、自分自身や友達の応急手当ができる時があります。準備をお勧めします。

今年度はケガが一番多かったのが「すり傷」、病気で一番多かったのが「頭痛」でした。



3月3日「耳の日」

ヘッドフォンをつけている生徒をよく見かけますが、大きな音を長時間聴く習慣が原因で「ヘッドフォン難聴」になる人がいます。気になることがあったら早めに耳鼻科を受診してください。

- 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。
- 話し声が大きいとされる。



3月9日「感謝の日」

日頃お世話になっている周りの人にきちんと感謝の言葉を伝えていますか？「ありがとう」の言葉には次のような力があるとされています。

- ① 相手との距離を縮める
- ② 自分の心も温かくなる
- ③ 良い人間関係の構築につながる

3月9日は感謝の日
ちゃんと言葉にして
伝えていますか？



学校保健委員会を開催しました

2月19日にいつもみなさんの健康を支えてくださっている方々(学校医さんや学校歯科医さん、学校薬剤師さん、PTA役員さん)に来校いただき、学校保健委員会を開催し



ました。学校医さんより子宮頸がんワクチンについて、希望者は早めに接種するようにお話がありました。高1のみなさんは3月末までです。保護者と相談の上、受診ください。