



凍えるような寒さを乗り越えて、だんだんと春が近づいてきました。最上級生だった3年生が卒業して、なんだか少し寂しさを感じています。しかし、来月には新入生が入学してきて新たな一年がまたスタートします！気持ちよく新年度が迎えられるように、心と体の準備をしておきましょうね。

トイレの使用方法が変わります！

4月からトイレにスリッパを設置することになりました。今は上履きのままトイレに入っているかと思いますが、4月からは上履きを脱いでスリッパに履き替えて使用するようになります。(掃除やトイレ点検時も履き替えます)

Q. どうしてスリッパ着用にするの？

A. 感染症予防などの衛生面での理由です

トイレの床はみなさんが思っている以上に汚れているため、上履きのまま出入りすると、用を足したときにはねたものやトイレにある菌を上履きにつけた状態で教室や体育館を出入りすることになります。みなさんは学校生活の中で、床に座ったり触ったりすることが多くあるため、手や体に付着した菌により感染症を発症する可能性があります。その可能性を減らすために、スリッパを設置することとなりました。

Q. スリッパ自体不潔になるのでは？

A. 定期的に消毒を行います

金曜日の掃除の時間に、トイレ掃除の人に消毒液で汚れを拭き取ってもらいます。また、スリッパの素材も抗菌性となっています。ひとりひとりが大事に使用してくれば、汚れることはありません。

いちいち履き替えるのがめんどうだと思える人もいるかもしれませんが、学校は集団生活です。「自分は汚くても気にしない」「感染する方が悪い」など、自分の考えだけで行動して良い場所ではありません。みなさんひとりひとりが健康で楽しく学校生活を送ることができるように、ぜひご協力をお願いします。使っていて不具合や困ったことがあれば、気軽に保健室に言いに来てくださいね。

一年間、がんばりました！

この一年間、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。その一年も残りわずかです。

みんなが楽しいことばかりの一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。そのがんばりはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。

一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」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。



☆新しい学年に向けて☆

春休みToDoリスト



□正しい生活習慣で体調を万全にしておこう

春休みは夏や冬と比べてとても短い休みです。学校がないからといって遅くまで起きていたり、ごはんの時間が毎日バラバラになったりすると、体内時計が狂ってしまいます。季節の変わり目は特に体調を崩しやすくするため、休み中でも規則正しい生活を心がけましょう。

□けがや事故に気を付けよう

春休み中は部活や、遊びで外に出かけることが増えるかと思います。楽しいときはついつい不注意になりがちですので、周りをよく見て行動するようにしましょう。

□新学期の準備をしておこう

新しい学年に進級するに向けて必要な物は、休み中にそろえておきましょう。新学期が始まってから足りないことに気付く…ということがないように！

□治療を済ませておこう

心当たりのある人は多いのではないのでしょうか…？去年からずっと「歯医者さん受診して～」と声をかけ続けておりますが、いまだに治療報告書を出していない人が**1年生9人、2年生14人**います。今痛みがなくても、だんだんと痛みが出てきたり、ニキビや口臭の元になりますので、まだ受診していない人は春休み中に必ず行くようにしてください。また、治療は終わっているけど治療報告書を出していない、という人も未受診扱いにしておりますので、報告書を早めに出してください！

それ、音響外傷ではありませんか？

音響外傷とは

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか？これは、「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が傷害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えてきています。

音響セルフチェック(当てはまる場合は一度受診を！)

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

耳が聞こえにくい 耳鳴りがある めまいがする 会話を聞きなおすことが増えた

予防のためのヘッドホン・イヤホンの使い方

★つけたまま会話ができる音量にする

★体調が悪いときは使用しない

★耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる

★1日1時間まで

