



保健だより

3月



HP版
R4.3.2発行
徳島県立城北高等学校

3月になり、いよいよ今年度も残りわずかとなりました。最後まで気を抜かずに頑張りましょう。年明けからオミクロン株が猛威を振るっています。徳島県でも連日多くの感染者が発生しています。いつどこで誰が感染してもおかしくない状況ですが、感染症対策をしっかりして今のクラスでの残り少ない学校生活を元気に過ごしましょう。

今年度もラストスパート！最後まで元気で過ごしましょう！

①早寝・早起き・朝ご飯

自粛や休校などコロナ禍では生活が不規則になりがちです。規則正しい生活は健康の基本です。生活リズムを乱さないように気をつけましょう。



②基本的な感染症対策の徹底

マスクの着用、こまめな手洗い・手指消毒、教室の換気を徹底しましょう。毎朝の健康観察も忘れずに！



③ストレスを溜め込まない

ストレスもあらゆる不調の原因にもなります。コロナ禍は我慢もたくさんあってストレスがかかります。手軽にストレスを緩和できるものとしては深呼吸や軽いストレッチなどがあります。コロナ禍でもできる自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



3月2日は「耳の日」

そこに「耳垢」は
ありません。



耳

の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



保健室からのお知らせ

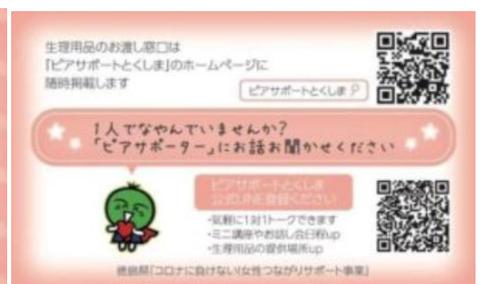
「コロナに負けない！女性つながりサポート事業」の実施について

以前にも文書でお知らせしましたが、徳島県において長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な事情で生理用品を十分に用意できない状況にある方に対し、生理用品を無償で提供するとともに、相談等の必要な支援につなげるための事業を実施しています。その事業の一環として本校でも生理用品を提供しています。まだまだ在庫がありますので希望される生徒の皆さんは利用して下さい。

提供期間：

令和4年3月15日(火)まで

- * この事業は生徒の皆さんが対象です。
- * 言葉に出さなくても保健室で右の画像を提示してくれたら提供します。
- * 期間中であっても本校に配布されている在庫がなくなり次第、終了となります。



参考：雑誌「健」、ピアサポートとくしま