

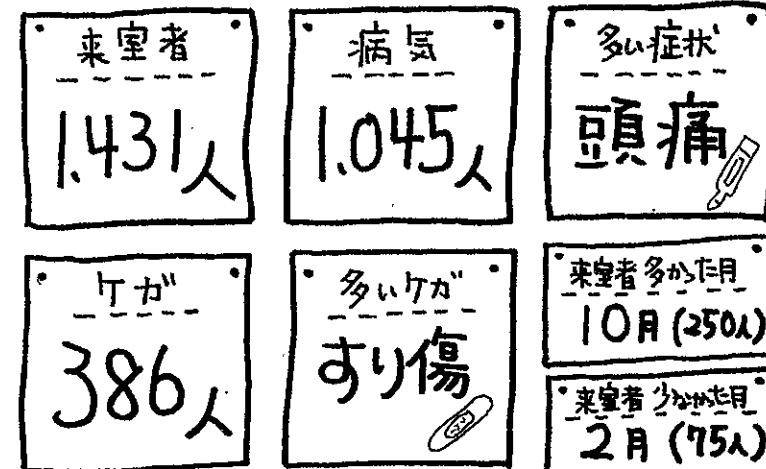
ほんの日々より 3月

和歌山市立日進中学校 保健室 2025.3

保健室1年間の記録



* 8月は除く



子どもでも聞こえにくくなる？

耳が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と思っている人が多いかも知れませんが、若い人は起こることがあります。

突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを併う人もいます。

メニエール病

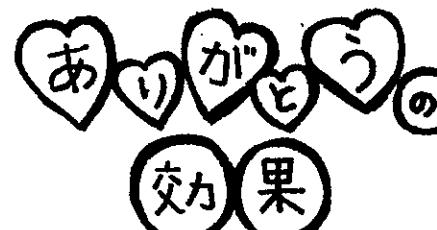
耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳が聞こえが悪いといった聽覚症状を併うめまいの発作をくり返す病気です。

イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長い時間聞いてると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけではなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。使いつかには要注意!!

耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう！

春の訪れとともに、暖かな日差しが感じられる季節となりました。3月は、冬の寒さから解放される一方で、花粉症や気温の変動による体調の変化が気になる時期ともあります。食事や運動、十分な休養を意識しながら、新しい季節を迎える準備をしていきましょう！



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



もし今、心の中に「おせ話にならな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスが離れてしまった前に気持ちを伝えておきましょう！保健室からも……♡
1年間ありがとうございました！また新学期元気に会いましょう！