

ほけんだより 第11号

2026. 3
いなべ総合学園高等学校
保健室

寒さが和らいだと思ったのもつかの間、朝晩と日中の寒暖差が大きく、寒さを感じる日が続いています。気温に合わせてカーディガンなどで調節をして、体調を崩さないように気を付けましょう！

さて、今年度も残りわずかとなりました。1年間頑張った疲れが出てきている人もいるのではないのでしょうか？春休みはゆっくり過ごす時間をつくって、新年度を気持ちよく迎えらるる準備ができるといいですね♪

ぐっすり眠って元気



令和7年度の保健室の利用者数は・・・



でした！

【ケガの件数】



211件

【病気の件数】



902件

【相談等の件数】



62件

※2月末時点

イヤホンの掃除、 していますか？

イヤホンには耳垢や汗、
皮脂などが付着しています。
汚れを放置すると、菌が繁
殖して耳のトラブルを引き
起こすことも。

例えば…

かゆみ、
痛み、湿疹
など



パーツごとのお手入れ方法

- イヤピース** ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。
- メッシュ部分** 柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。
- イヤホンケース** 綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。
習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。



いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



最近ニュースでよく耳にする“麻しん(はしか)”って何??

麻しん(はしか)とは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。感染力が非常に強く、インフルエンザを超えるほど。免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症するといわれています。例年、春から初夏にかけて流行がみられます。

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れ、2~3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発しんが出現します。周囲への感染可能期間は、発症日の1日前から解熱後3日を経過する期間です。

麻しんは、手洗いとマスクのみでは予防できません。麻しん含有ワクチンが最も有効な予防方法といわれています。

麻しんへの罹患が疑われる場合はもちろん、体調がいつもと違うと感じた場合は無理をせず、休養することも大切です。