

ほけんだより



すこやか

令和5年3月1日
春木中学校 保健室
NO.12

今年度も残すところあと少しとなりました。この一年はどんな一年でしたか。今年度頑張れたことを振り返って、ぜひ自分自身をほめてください。頑張りが足りないな、もっと成長したいと思う部分がある人は、来年度の目標にするとよいでしょう。



予防しよう ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？

鼓膜 有毛細胞 蝸牛

耳中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO(世界保健機関)より

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は耳の日

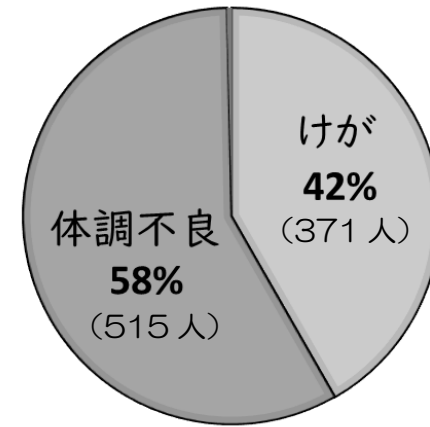
「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

☆1年間の保健室利用状況☆

(のべ人数)
1月31日まで

保健室に来た人の合計

889人
その他(3人)



来室の多いけがの種類

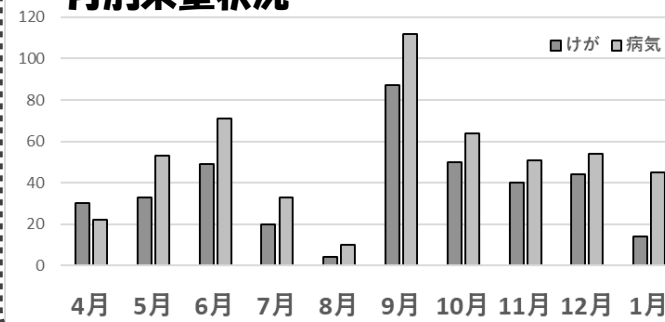
1. 打撲 190人
 2. すい傷 105人
 3. わんざ 60人
- 校舎内や通路を走り回っている人はいませんか？危険ですので絶対にやめましょう。

来室の多い体調不良

1. 頭痛 171人
2. だるい(しんどい) 143人
3. 腹痛 81人

保健室では薬(痛み止めなど)は渡せません。普段から体調が悪くなった時に飲んでいる薬がある人は、カバンの中に用意しておくこと安心ですね。薬は用法・用量を守りましょう。

月別来室状況



暑さとともに保健室に来る人が増えました。夏を元気に過ごせていましたか？

体調管理の基本は『規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはんを食べる)』です。加えて、こまめに水分をとることも大切です。体調に異変を感じたら、無理をせず休養しましょう。

体調が悪い時に運動をすると、より体調が悪くなったり、思わぬケガに繋がったりします。無理はしないでくださいね。

あたりまえをありがとうに



こわって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?