

ほけんだより3月

松茂中学校 保健室 2026.3.

いよいよ年度末です。あっという間の1年間だったと思います。3年生は一般選抜入試を控えています。あと少し、自分ができることをして試験に臨んでほしいと思います。1、2年生は、新年度をスムーズに迎えられるように、生活リズムを整えたり、学習の振り返りをしたりしておきましょう。



3月3日は、 33(みみ) 耳の日



耳の役割を知っていますか？

耳には・・・

- ①音を聞くこと（音の種類や方向、強弱などを聞き分ける）
- ②バランスを保つ（平衡感覚を感じ取る）

といった役割があります。

この機会に、自分の耳の健康について考えてみましょう。

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとされる。



特に「耳鳴り」がする場合は注意をしましょう。数日続いたり、めまいを伴ったりする場合は、もしかしたら体の不調のサインかもしれません。その際は、耳鼻科を受診しましょう。

保健室でも、簡易的ではありますが、聴力検査ができます。耳の調子が悪いかも・・・と思ったら、相談してくださいね。



R8.2.17 現在

保健室☆1年間の利用状況

今年度は	昨年度より
479 人	- 251 人
774 人	+ 48 人

☆ 昨年度と比べてみると…

今年度の利用者件数は、表の通りでした。けがや病気の他に、相談等で利用する人もたくさんいました。

けがをして保健室を利用した人は、前年度に比べ 251 人減っており、運動前のストレッチをするなどして、怪我の予防がしっかりできていると感じました。

体調不良を訴えて保健室を利用した人数は、前年度より 48 人増えていました。最近では、インフルエンザの流行に伴い、来室も多かったです。熱はなくても体調が悪い場合は、登校を控え、しっかり休養しましょう。

受診・治療を済ませよう



お忘れ、健康診断 オール「問題なし」!

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は、あることがきっかけで、目標を見つけた卒業生のお話です。

“家族で京都へ旅行に行った際、たまたま休憩をしていた隣の席に、外国人夫婦がいました。父からの勧めで、英語で声を掛けてみることにしました。最初は自分に自信がない上に全く知らない人、しかも外国の方・・・話しかけることにとっても緊張しました。しかし勇気を出して声を掛けてみたところ、とても明るく返事をしてくれました。会話の中でとくに印象に残っていることは「Be confident!」という言葉です。英語に自信がない私に「そんなことないよ。例え間違っても大丈夫。あなたの英語は上手!」と言ってもらえたことです。その出来事をきっかけに、英語を話せるようになりたい!と強く思うようになりました。失敗してもいいから挑戦してみよう、まずは話せるようになりたい。将来は海外で仕事をしたり、住んだりしてみたい。そのために今自分にできることは英語の勉強を頑張ること!と今の目標が決まりました。”と話をしてくれました。



みなさんも、思わぬことがきっかけで、目標や夢が見つかるかもしれません。積極的にいろんなことに挑戦してください。いろんなことに意識を向けてみましょう。自信はなくても大丈夫!行動した後には自信はついてくるものです。今年も1年、読んでくれてありがとう!