

ほけんだより 3月号

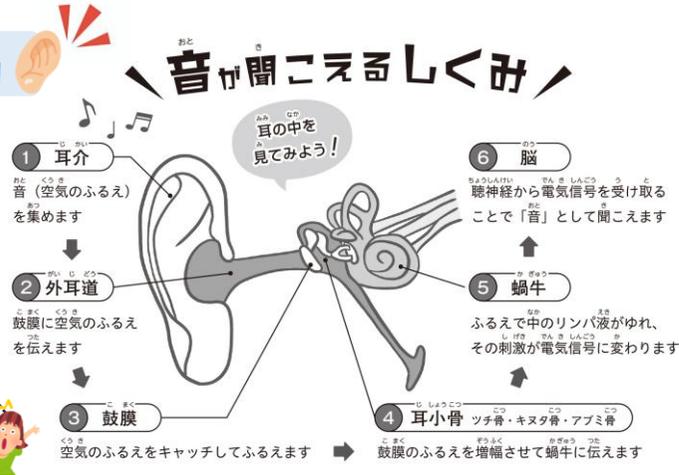
R7年度
石井中学校
保健室より

気づけばもう3月ですね。この1年を振り返って、みなさんは何が最初に浮かびましたか？3月9日は「サンキューの日」です。この機会に、今頭に思い浮かんだ人や先生、友人、お家の人へこの1年の感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

3月3日は「耳の日」

先日3月3日は『耳の日』でした。みなさんは自分の耳がどのように音をキャッチするか知っていますか？

鼓膜の厚さは、約0.1mm！！
卵の薄皮くらいの薄さで、一生懸命震えて音を伝えているんです！



耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は突っつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするの〇。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

今年度の保健室利用状況



今年度も多くの方が保健室を利用しました。日を追うごとに、自分で体調の変化に気づき、早めに対応できる人が増えたように感じます。

もうすぐ新学期が始まります。体の不調を感じていたり、健康診断後の二次検診に行けていなかったりする人は、春休みを利用して治療しておきましょう。万全の状態での新しいスタートを切れるよう、今のうちに自分の体と向き合ってみてくださいね。

保健室年間来室者数(2/28まで)：1,438人

1番多かった症状は 頭痛 でした。 年間の頭痛来室者 225人	1番多かったケガは 打撲 でした。 年間の打撲来室者 87人
1番多かった月は 5月(256人)	1番多かった曜日は 火曜日

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

早いもので明日はいよいよ卒業式ですね。この3年間、保健室からみなさんの成長を見守れたことをとても嬉しく思います。

これからそれぞれの道に進むみなさんへ、保健室から最後のメッセージを贈ります。

◆「自分の健康」を自分で守る力を

忙しい日々の中でも、まずは基本である「睡眠・食事・運動」の規則正しい生活を大切に。「自分の健康を守るのは自分だけ」ということを忘れず、自分自身を丁寧にメンテナンスできる大人になっていってください。

◆「心」が疲れたときは、立ち止まっていい

環境が変われば、不安や悩みが生まれるのは自然なことです。辛い時は一人で抱え込まず、家族、友達、新しい場所での先生など、誰かにそっと打ち明けてみてください。

助けを求めることは、決して弱いことではありません。

◆最後に・・・

3年間、たくさんの笑いと感動をありがとう！

新しい場所でも“あなたらしく”輝いていってください。ずっとずっと応援しています！