

ほけんだより 3月

令和4年2月28日(月) NO.13 宝泉中学校 保健室

今年度も残り1ヵ月になりました。3年生は新しい生活に向けて、1、2年生は進級に向けて期待や不安、色々な思いを抱く時期かと思えます。勉強や部活、学校行事などたくさんの経験をしたみなさんは、一年前よりも心も体もぐんと成長しているはず！できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう♪



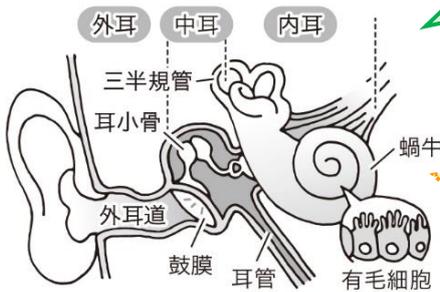
3月3日は 耳の病気を予防しよう！！



音を聞いたり、体のバランスをとるためにとっても大切な働きをしている耳。でも普段は「耳の健康」についてあまり考えたりしないですよね。3月3日は耳の日です。たいたい、大きな音を聞き続けたりしてダメージを与えることのないように、耳の病気について知っておきましょう。



◎耳のしくみを知ろう



耳の穴から鼓膜までを**外耳**と言います。
外耳道のどこかに細菌が感染して起こるのが「**外耳炎**」。
【症状】耳が痛くなったり、かゆくなったり、耳だれが出ることもある。

鼓膜より内側の部分を**中耳・内耳**と言います。
鼻やのどにいるウイルスや細菌が“**耳管**”を通してやってきて、耳の中に感染すると「**中耳炎・内耳炎**」になります。
【症状】急性中耳炎は痛みや発熱、耳がつまる感じ、耳だれが出たりする。

◎耳の病気にならないために…



★外耳炎の予防に大切なこと★

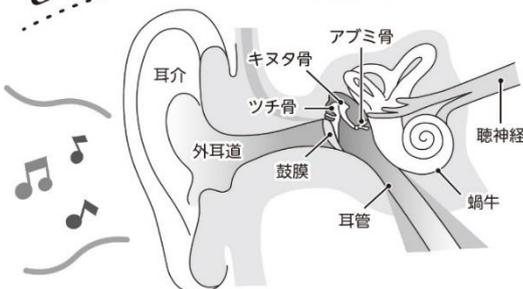


★内耳炎の予防に大切なこと★



ヘッドホン難聴にも要注意！！

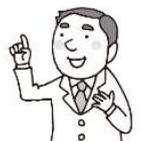
耳のしくみ どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨(キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨)で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。



保健室の1年間

(令和3年4月～令和4年2月)

来室人数を月別で比較すると...

〇けがによる来室は【10月】が最も多い。

〇体調不良による来室は【6月】が最も多い。

たくさんの方が利用する、みんなの保健室です♪
マナーやルールを守ってみんなが気持ちよく利用できる保健室を一緒に作っていきましょう♡

体調がわるくて来た人 **842** 人
一番多かった症状 **気持ちが悪**い

ケガの手当てで来た人 **455** 人
一番多かったケガ **打ぼく**

保健室の利用件数
1,477
(その他を含む) 件

ケガが一番多かった場所は
校庭

スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

学校管理下でのけが等で医療機関を受診した場合、申請をすると給付金が支払われます。まだスポーツ振興センターの手続きをとっていない人は、保健室までお声かけください。



☆ 1年間の健康生活を振り返ろう! ☆

自分でつけよう

健康の通知票

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

5.....毎日できた
4.....だいたい毎日できた
3.....できたりできなかったり
2.....あまりできなかった
1.....ほとんどできなかった

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている (5 4 3 2 1)

栄養のバランスよく食べている (5 4 3 2 1)

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない (5 4 3 2 1)

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている (5 4 3 2 1)

合計 点

心編

人の気もちを考えて話したり行動したりできている (5 4 3 2 1)

悪口や陰口を言わないようにしている (5 4 3 2 1)

困っている人に声をかけたり助けたりできている (5 4 3 2 1)

ストレスをうまく発散している (5 4 3 2 1)

合計 点

社会編

気もちよくあいさつができています (5 4 3 2 1)

家族の中で役割を持っている (5 4 3 2 1)

学校で割り当てられた役割を果たしている (5 4 3 2 1)

将来の夢や目標について考えることがある (5 4 3 2 1)

合計 点

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている (5 4 3 2 1)

睡眠時間を7時間以上とっている (5 4 3 2 1)

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている (5 4 3 2 1)

朝起きたら日光を浴びている (5 4 3 2 1)

合計 点

運動編

毎日適度な運動をしている (5 4 3 2 1)

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている (5 4 3 2 1)

痛いところがあったら思い切って休むようにしている (5 4 3 2 1)

運動のあとはからだを清潔にしている (5 4 3 2 1)

合計 点

評価結果

すべての合計 点

81~100点 からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子!

61~80点 あともう少し「できている」日を増やして、毎日より充実させよう

41~60点 まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点 「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点 からだや心の不調はありませんか? 来年はできることからやってみよう

* 保護者のみなさまへ *

一年間、学校保健にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。幸い命に関わるような大きな事故や病気もなく、無事に一年を終えることができました。これも、保護者のみなさまが日頃からご家庭でお子さまの様子をしっかりと観察して下さったおかげです。保健室では、これからも生徒一人一人が健康に楽しく学校生活を送れるよう努めて参ります。今後ともご協力よろしく申し上げます。(荒館)

