

ほけんだより 3月

2021年3月3日
貝塚市立第一中学校
保健室

With コロナの生活も1年が経ちました。感染予防や自粛、普段とは違う生活…みなさん、よくがんばりましたね。大変な1年を走り抜けた自分を、ぜひ褒めてあげてください。

たくさん動くことで、体は強くたくましく作られますが、実は、これは心も同じです。たくさん動いた分、疲れも出ますが、強く大きく育ちます。

今年度は特に、たくさん我慢をした1年。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…みなさんの心は、色々な感情を経験したからこそ、たくましく成長したはず❀❀❀コロナは落ち着いてほしいですが、来年度も、心と体ともに強くたくましく育ってくれることを願っています。

3月9日は ありがとうの日

「ありがとう」という言葉は、ありがたい（有り難い：あることがむずかしい→めったにない）という言葉がもとになっていて、そこから人の好意などに対して、「めったにないことだ」と感謝する」という意味になりました。

「ありがとう」は、言った人も言われた人もうれくなる、温かい言葉です。してもらって「当たり前」だと思っていたら、「ありがとう」もなく、うれしい気持ちもありませんよね。

「感謝する」ことは、実は、自分を幸せにする重要ポイントかも…♪

「わざわざ口に出さなくても…」そんな風に思わず、この機会にいつもより少し意識して、今まで言えてなかった感謝の気持ちを「ありがとう」という言葉にして伝えてみましょう。この年度末に、お世話になったお家の人、友だち、先生などに伝えてみてくださいね。



春休み中に…

健康診断の後にもらった「受診のおすすめ」が、そのままになっていませんか？検査や治療が終わっていない人は、春休みが受診のチャンスです。



スッキリした気分で
新学期を迎えよう！

友だちや学校から借りたままのものがあったら、返しましょう。1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものを整理しましょう。



一人でなやんでいるあなたへ「SOS出していんだよ」

「なやんでいることにどう対処したら良いのか」を考える授業を、1年生は1月に、2年生は2月に実施しました。授業の内容の中で、特に保健室からみなさんに知っておいてほしい内容をまとめました。

居場所がない…
いじめを受けている…
両親がいつもけんかしてつらい…
新しい環境になじめない…
だれかに迷惑かけてる気がする…
勉強がわからない…
だれもわかってくれないし助けてくれない…
このまま生きていてもいいことない…
自分なんかどうでもいい人間だ…

勇気を出して相談してね！

中学生は思春期に入り、ホルモンバランスの影響で心も不安定になりがちです。特に他人からどう思われているかが気になったり、イライラしたり…勉強・人間関係・家族のこと・自分のことで、なやみがある人も多いことでしょう。

サインの気づきかたポイント「いつもとちがって」
このごろ変だな…
声のかけかたポイント「さりげなく」

あなたの周りになやんでいる人がいるかもしれません。周りの人の変化やSOSのサインに気づいたら、声をかけてあげてください。もし相談された内容が自分たちでは解決できないなら、一緒に信頼できる大人の人に相談してくださいね。

| 声のかけ方 |
|------------------------|
| 「この頃元気がないけど、何かあった？」 |
| 「私で良かったら話して」 |
| 「最近調子悪いの？」「いつでも話を聞くから」 |

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…
心の病気になることもある
～たとえば こんな症状～
イライラがずっと消えない
ねむれない
やる気がずっと出ない
おなかがいたい
どきどきする
食欲が出ない

そんなときは、
あなたの心がSOSを出しているんだよ
一人でがんばらないでだれかに話してみよう

なやみを抱え過ぎると、心のSOSが体に症状として出ることもあります。発散するには「好きなことをする」「寝る」「運動する」など色々ありますが、一番効果があるのは『信頼できる誰かに話すこと』です。

たとえば、こんな言い方してみたら？

- スクールカウンセラーや学校の先生なら
⇒ 「最近よく眠れないのですが」「気になっていることがあって勉強に集中できないのですが」「相談したいことがあるのですが」
- 両親なら
⇒ 「まじめな話なんですけど」「怒らないで最後まで聞いてほしいんですけど」
- 友達なら
⇒ 「ちょっといい？」「いきなり話題変えてもいい？」「前から相談したかったんだけど、今話していいかな？」

「こんな小さいことで」と思わず、勇気を出して相談してください。なかなか言い出せない人は、上記の言葉を参考にしてみてください。また外部には、LINEや電話で相談できる相談機関があります。相談機関は各教室に掲示しています。

一人で悩まず相談してね
0120-0-78310
0120-222-674
LINE相談

相談機関掲示物



耳のひみつ



3月3日は「耳の日」。耳のこと、みなさんはどれだけ知っていますか？

かくれた耳のお仕事

音を聞くことだけが耳の働きではありません。耳の奥（内耳）にある『三半規管』という場所で、常に人のからだのバランスをとろうとする働きがあります。三半規管があるから、私たちはからだのバランスをとることができるのです。

※みなさんの中に車酔いしやすい人はいますか？
車酔いというのは、車の揺れや振動が三半規管を刺激しすぎることも原因の一つです。刺激を緩和するため、遠くを眺めたり、おしゃべりして楽しく過ごすことも予防になります。



耳あかも、役に立っている

耳あかは、実は弱酸性で、殺菌効果があります。また、苦みもあるので、虫などの侵入も防ぎます。さらに、脂肪分が含まれているため、外耳道の敏感な皮膚を守ってくれているのです。

※しかし、耳あかがたまりすぎると、聞こえが悪くなったり、プールの水等が入ると、耳あかがふやけて細菌感染を起こし、外耳道炎になる可能性もあります。
月に1、2回は、耳そうじを。綿棒で耳の穴の入り口をそっとぬぐうぐらいでOKです♪



耳がキーンとなるしくみ

飛行機や高層ビルのエレベーターで、耳がキーンとなって、音が聞こえにくくなることはありませんか？高いところに行くと、鼓膜より外側の空気圧が下がるため、鼓膜の内側の空気が外に向かってふくらみ、鼓膜が押されることで「キーン」という現象が起こります。

※あくびをしたり、つばを飲み込むと治ったという経験はありませんか？あくびをしたりつばを飲み込むことで、鼻の奥と中耳をつなぐ耳管が開き、空気が行き来するため、鼓膜がもとに戻って治まります。



耳に水が入ると、中耳炎になる？

外側から耳に入った水で中耳炎になることはありません。水がたまるのは、鼓膜の手前の「外耳」の部分なので、鼓膜の奥の「中耳」まで水が入り込むことはありません。

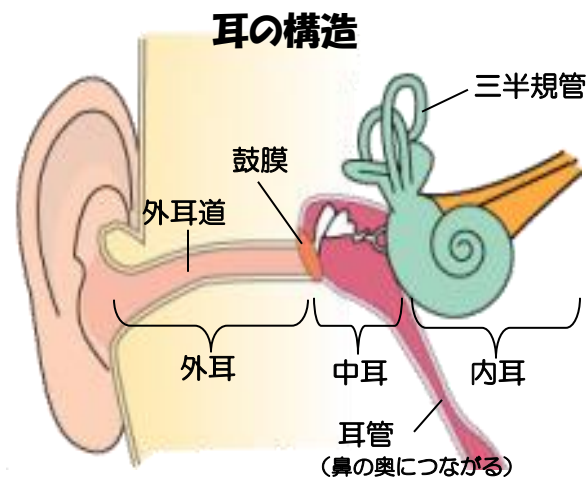
※ちなみに、耳に入った水は、半日くらいで自然に蒸発します。でも、水が入ったままだと気持ち悪いときは、水が入った方の耳を下にして“片足ケンケン”や、他にも、“仰向けに寝ころんで1～2分「あーうー」と口を大きく動かし、その後、水が入った方の耳をゆっくり下にする”という方法もありますよ。



鼻から、耳の病気に？

鼻の奥と耳の奥は「耳管」でつながっており、鼻がぜの病原菌が耳管を通して中耳に移動すると、炎症を起こして、中耳炎などの耳の病気になる原因となります。鼻水をすすったり、ためたりしないように、こまめにかみましょ。

※また、鼻を強くかんだり、左右の鼻を同時にかむのはNG。病原菌が鼻の奥の方まで追い込まれて炎症を起こしたり、耳を痛めてしまうことにつながります。鼻はやさしく、片方ずつかみましょ。



+ 今年度のほけんじつ +

~2021年2月19日

保健室に来た人の合計

5855 人 ※昨年度は 5170 人

【外科(けが)：1701人、内科(病気)：944人、
その他(相談や話をしに、身長測定等)：3210人】

多いケガの種類

- 1、すりきず
- 2、打ぼく
- 3、痛み

各学年の来室人数

1年生 908人
2年生 3401人
3年生 1546人

今年度は感染症予防をみんなが徹底したことにより、体調不良者の来室が大幅に減りました！インフルエンザの感染報告もありませんでした。



ケガの多い場所

- 1、運動場
- 2、体育館
- 3、教室

昼休み等に、男女問わず、運動場で元気に遊ぶ人が多いことは、うれしいです。

保健室の利用が多かった月

10月 (1002人)

体育大会前の練習で、体調不良を起こす子が多かったです。

保健室利用が多かった曜日

金曜日

続いて木曜日と、週末の来室が多かったです。(週末にかけて、疲れが原因?)

保健室から、みなさんへ...

みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？心身の状態がよいこと、風邪をひかないこと…。人によってさまざまだと思いますが、それに加えてほしいこと。「健康は自分で守るもの」ということです。

これから先、みなさんが中学校を卒業すると、それぞれの道を歩き出します。そこには、体調をくずした時に看病してくれるお家の人や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。あなたの体や心の異変に気づき、休ませたり、対応してあげられるのはあなただけです。小・中学校で勉強した知識を活かして、自分の健康を守ってあげてくださいね。

そして、困ったことや悩みがあれば、だれかに相談したり、助けを求めるといことも大切です。自分の力、そして、助けてくれる周りの力があることを覚えておいてください。みなさんのこれからの、健康で、笑顔に満ちあふれたものでありますように❀

