ほけんだより　3月

２０１７年 3月2日
貝塚市立第一中学校
保　健　室

今年度も残りひと月を切っています。今の学年、クラスで過ごす時間も残りわずかです。“今”を大切に、最後まで気を抜かず、全力で取り組みましょうね！

３月は次のステップへの準備をする月です。３年生は卒業後の新生活に向けて、１，２年生は進級に向けて、心と体の調子を整えましょう！新年度も応援しています！！

一年間の成長を振り返ってみよう

○体力的に成長したこと ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（例：部活動に休まず参加した　マラソン大会を頑張った　風邪をひかなかった　身長が伸びたなど）

○精神面で成長したこと ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（例：イライラしても物に当たらなくなった　悩みを抱え込まず人に相談できるようになったなど）

○まわりとの関わりで成長したこと ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（例：責任を持ち、委員会や係りの仕事をやりとげた　もめ事を自分たちで解決できたなど）

この一年間、きっとたくさんの成長があっただろうと思います。心や体の成長のスピードは人それぞれですので、ほかの人と比べてあせる必要はありません。「以前の自分より成長している」と、少しずつでも感じることができれば、それはかけがえのないあなた自身の成長です。

みなさんがさまざまな面で成長できているのは、自分自身の力だけではありません。たくさんの人に支えられ、関わって生活しているということを忘れないでくださいね。みなさんは、そのような普段支えてくれている人たちに、感謝し、素直に「ありがとう」と伝えられていますか。人に何かをしてもらうことが、当たり前ではないことに気づけていますか。

できていない人は、これからできるとよいですね。これも心の成長です。

心や体の成長には、“健康”が欠かせません。体調が悪いと、自分の持っている力を100％発揮できませんよね。食事・睡眠・運動の生活習慣を振り返り、できていなかったところは改善していきましょう！

☆1年間の保健室。利用状況☆（のべ人数）

2月20日まで

保健室に来た人の合計

5722 人

※昨年度の合計は５３９０人

保健室利用の多かった曜日

金曜日（1276 人）

週末の疲れからか、ケガ・体調不良ともに来室が増えました。体調不良での来室のみをみると、休み明け月曜日の来室も多いです。

保健室利用の多かった月

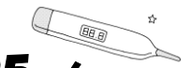
10月（930 人）

体育大会や祭りの疲れが出たのか、来室が増えました。

1月（714 人）

１月はインフルエンザの流行があり、来室が増えました。

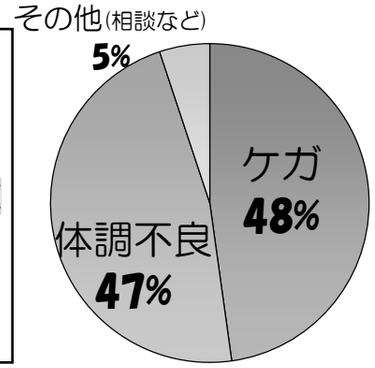
体調不良の来室



2695 人

来室の多かった体調不良の種類

1．**しんどい（1420 人）**
2．**頭痛（463 人）**
3．**腹痛（381 人）**



ケガの来室

2735 人

来室の多かったケガの種類

1．**打撲（538 人）**
2．**すりきず（408 人）**
3．**つき指（179 人）**

来室の多かった時間

1．**休み時間（2303 人）**
2．**授業中（1416 人）**
3．**昼休み（688 人）**

授業中に来室する人がたくさんいました。緊急性がないときは、休み時間にくるようにしましょう。授業を大切にしてください。

ケガの多かった場所

1．**運動場（439 人）**
2．**教室（437 人）**
3．**体育館（208 人）**

教室でケガをする人が増えています。ドアや窓を閉めるときは、周りを確認してから閉めていますか？教室や校舎を走り回っている人はいませんか？

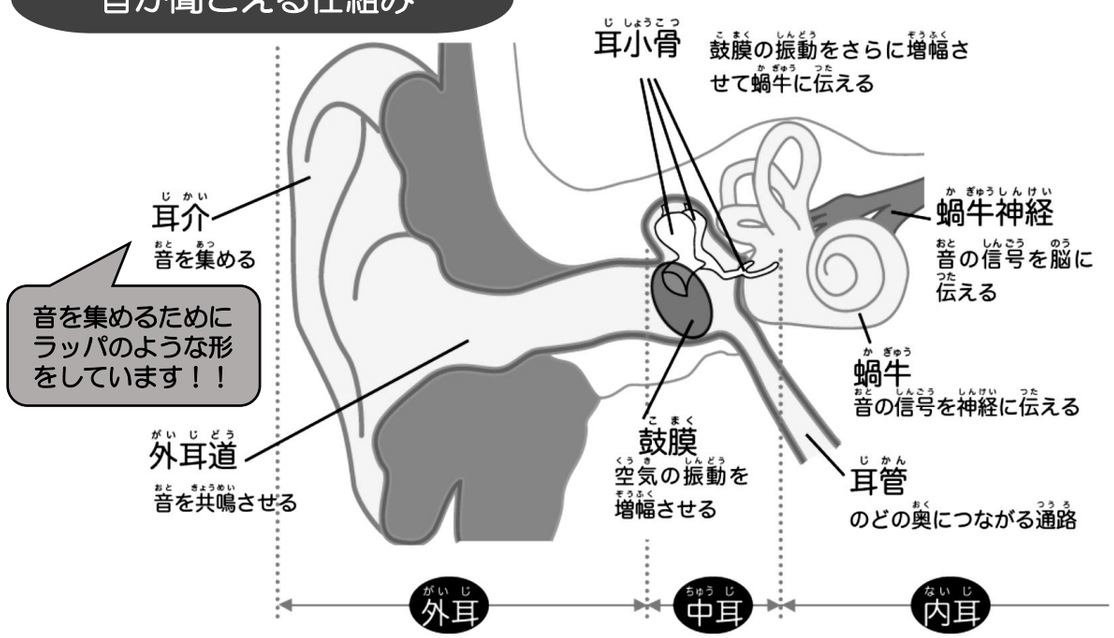
一度も保健室へ行かなかったという人は新年度もその調子！よく体調を崩したという人は、今のうちに体調を整えておきましょう。そして、同じような症状がでたときに自分で対応できるよう、準備をしておきましょう。

また、みなさんが意識して行動することで、ケガは予防できます。自分もケガをせず、ほかの人にもケガをさせないよう、過ごしてください。

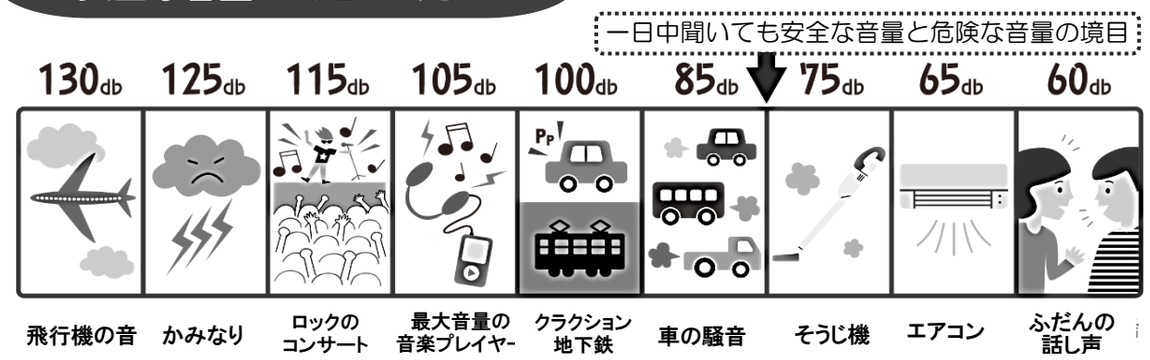
3月3日は「耳の日」

耳を大切にしていますか？

音が聞こえる仕組み



安全な音量ってどのくらい



コンサートで大きな音を聴いたあとなど、一時的に耳に違和感が残った…という経験がある人は少なくないと思います。

WHO によると、１日中聞いても安全な音量は、そうじ機の音くらいまで。それより大きな音になるほど、安全に聞ける時間は減っていくといわれています。音楽プレイヤーを大音量で使用した場合、４分で耳に害があるといわれています。

ヘッドホン難聴に注意！！

聴覚の低下した状態を難聴といい、難聴の一種に「**ヘッドホン難聴**（音響外傷）」があります。ヘッドホンなどで大きい音を長時間にわたって聞くことで、蝸牛の細胞が傷ついてしまい、さまざまな症状が出てきます。

適度に休憩をすれば蝸牛の細胞は修復されるのですが、休憩しなければ細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。➡ **予防することが大切です！！！**

こんな症状に注意！

- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- ある音域だけ聞こえない（低音だけ、高音だけ）

ヘッドホン難聴は徐々に進行するので気づきにくい疾患です。また、重症化してしまうと回復に時間がかかったり、治らなくなってしまうことも…。
放置して手遅れになる前に耳鼻科を受診しましょう！

※WHO…世界保健機関

WHOからの警告！

WHOは「先進国の若者（12～35才）の約半数が音楽プレイヤーを危険な音量で使用している。世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれない」と警告しています。

WHOが勧める音楽プレーヤーの使い方

- 1日1時間未満にする
- 最大音量の60%程度で聞く
- 騒音時はノイズキャンセリング機能を使って、音量をあげない

耳を健康に保つために…

- 耳元で大きな声を出さない
- 耳の近くを叩いたりしない
- 大きな音で音楽を聞き続けない
  （ヘッドホン等をしていても話しかけられた声が聞きとれるくらいの音量で聞くとよい）
- 耳そうじは月に１～２度くらいに
- 鼻をかむときは片方ずつかむ

耳はいつでも私たちに音を届けてくれています。そんな自分の耳を大切にほかの人の耳も大切にしましょう。