

保健だより 3月

3月9日

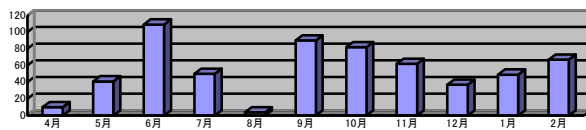
吉川中学校保健室

1年間いっしょに頑張ったクラスと、あと少しでお別れですね。新しい学年や進路に向けて、期待や不安があるかな？4月にはみなさんがいい笑顔でいますように。

3月は締めくくりの月ですね。この1年間を振り返ってみましょう。

○保健室を利用した人は（4月～2月）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
人	10	41	109	50	4	90	82	62	37	49	67	601



6月の109人の曜日別の状況

	月曜日 5回	火曜日 5回	水曜日 4回	木曜日 4回	金曜日 4回	合計
合計	26	31	15	27	10	109

6月の一月だけ調べた数ですが、火曜日はどの学年も来室が多くありました。

○感染症にかかって出席停止になった人は

感染性胃腸炎 4人 インフルエンザ 53人 その他 2人

インフルエンザで出席停止になった人の月別人数

月	10月	1月	2月	3月	合計
人	1	1	33	18	53

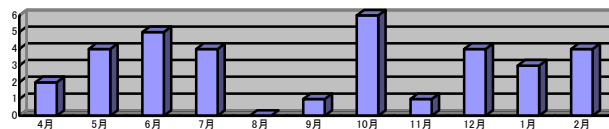
↑7日10時の時点で



2月～3月にインフルエンザにかかった人が多く、4クラス学級閉鎖になってしまい3月7日までで53人がかかってしまいました。まだまだ大丈夫とはいえません。気をつけましょう。

○スポーツ振興センターに申請した件数

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
件	2	4	5	4	0	1	6	1	4	3	4	34



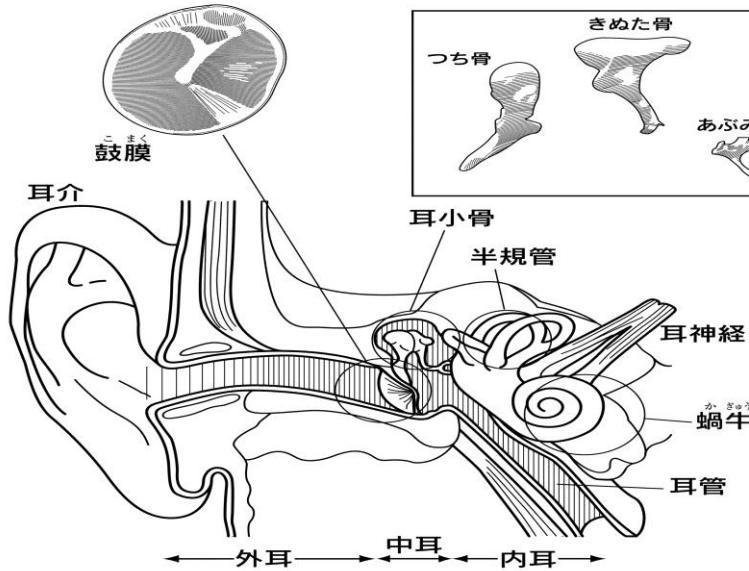
34件のうち、クラブ活動中のケガが19件ありました。気をつけていてもケガをしてしまうことはありますが、準備体操や整理体操をしっかりと行ってケガを防ぎましょう。適切な休憩や水分も、スポーツの内容に合わせてとるようにしましょう。

耳の役割

○音を聞く

耳介で集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨を伝わり、蝸牛の中にある水を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで「聞こえた」ことになります。

耳



ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元にもどるのですが、毎日長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまうと聴力をなくし、元に戻らなくなることもあります。

伝音難聴

中耳炎や耳垢のかたまりすぎなどでおこります。原因を取り除けば難聴も治ります。

感音難聴

蝸牛の細胞が傷つくことでおこります。若い人に多いのはヘッドホン難聴です。

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

WHOが勧める音楽プレイヤーの使い方

- ・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

○からだのバランスを保つ

三つの半規管（三半規管）では、リンパ液の中の感覚毛を通じて体の回転を感知します。（三つの半規管の根もとのふくらみもリンパ液がつまっています）

これからも健康に過ごすために

- ①夜7時から朝7時までの間に夜の睡眠をとる
- ②自分の大切なからだを守る。
- ③自分を信じる。

自分で努力したことやコツコツ頑張ったことを信じましょう。

本年度最後の保健日よりです。前田からのメッセージです。