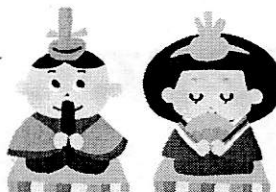


Healthy Life



R4.3.1 (火)
城東中学校
保健室 No.14

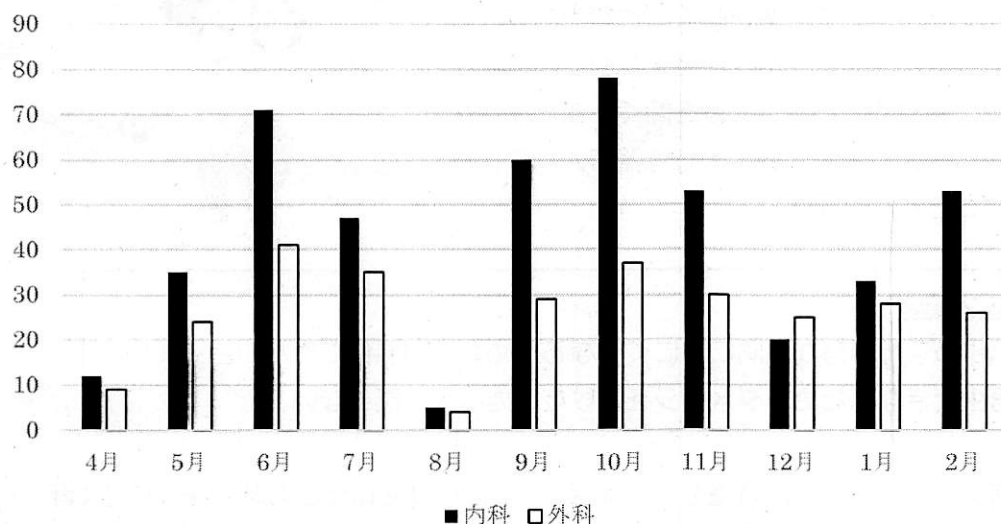
だんだんと暖かい日が多くなり春を感じられるようになりました。3月は節目の月で、3年生は卒業式を、1・2年生も進級を目前に控えています。

1年を締めくくるためにも、毎日生活習慣を整え、体調管理をしっかりとって4月に元気にスタートを切ることができるようにしましょう。

3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう!

保健室利用状況



内科: 467件

(頭痛、腹痛、だるい等)

1年生: 115件

2年生: 210件

3年生: 142件

外科: 268件

(擦り傷、突き指等)

1年生: 98件

2年生: 71件

3年生: 99件

2月までの保健室来室状況を月ごとにまとめてみました。

<外科>

部活や体育でけがをする人が多かったです。準備運動をしっかりとって、けがをしないように、また周りに気をつけながら運動をしましょう。

<内科>

睡眠不足による体調不良が多く見られました。塾や習い事で寝る時間がおそくなってしまっている人が多くいるようです。なるべく早く寝て、体調を整えましょう。

☆…☆

怪我等による給付金の請求について

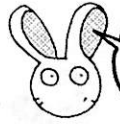
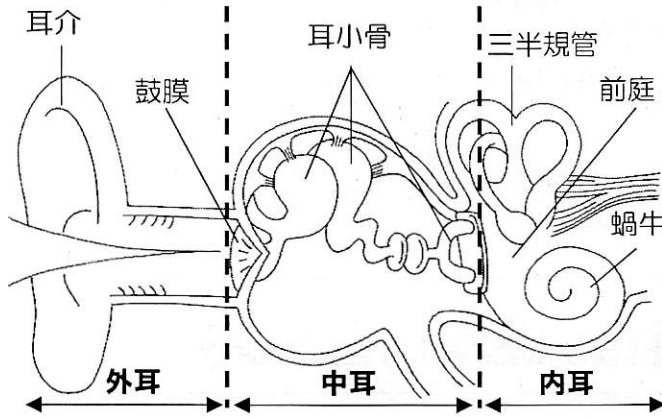
☆…☆

学校の管理下(授業中・部活動中・登下校中等)で怪我をしてしまった場合、スポーツ振興センターに申請をすることで給付金を受け取ることが出来ます。

全ての書類を出し終わっていない人、怪我をして医療機関にかかったけどまだ申請をしていない人、保健室から申請についての手紙を受け取った人、早めに保健室まで来てください。

3月3日は耳の日です

耳のしくみ



耳 こんなこと
ありませんか？

- ・聞こえにくい
- ・痛い
- ・耳なりがする

気になることがあれば
耳鼻科のお医者さんへ!!



- 外耳：音を集める役割
- 中耳：振動させて外部からの音を伝える役割
- 内耳：音を聴神経に伝える役割
からだの平衡感覚を保つ役割

ヘッドホン難聴を知っていますか？

今ではヘッドホンやイヤホンを使用して音楽を聴くことが当たり前になっていますね。この便利なヘッドホンやイヤホンが難聴を引き起こす原因となることを知っていますか？長時間にわたって音を聞く、また大きな音を聞くことで音の振動を神経に伝える期間（蝸牛の感覚器官）がダメージを受けてしまい、耳が聞こえづらくなります。



ここが怖いよ！ヘッドホン難聴

- ・日常会話に含まれないような高い音から聞こえにくくなるため難聴の悪化に気がつきにくい。
- ・失われた感覚細胞は再生できないため、ダメージを受けた聴力は元に戻らない。

ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴くときには音量を上げすぎない、また耳を休ませる時間をつくる（音楽を聴いた時間の3倍の時間が目安）などして、難聴にならないように気をつけましょう。

卒業・進級おめでとう！！

1,2年生は先輩になり、3年生は大人へと近づいていきます。この1年はみなさんの心と体を大きく成長させてくれました。

誰もがコロナ、コロナと振り回される一年でしたが、制限が多い中で、日常の当たり前に気づいた人も多いのではないのでしょうか。早く、以前の日常に戻って、制限のない学校生活がおくれますように・・・

いつまでも健康第一でね！！ 内山

