



丸子中学校

保健室

令和5年3月9日

学年のしめくくりの月になりました。皆さんの体と心は、この一年たくさん動きました。体を動かすと疲れ
たり、筋肉痛になったりしますが、そうして強い体が作られていきます。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、
怒ったり…。たくさん動いた分、育ち、そして疲れるものです。「お疲れさま」は頑張りや苦労をねぎらう言葉
ですが、一年を走り抜けた自分自身にこの言葉をかけてあげてください。

まもなく卒業をむかえる3年生の皆さんの目には、どんな未来が見えますか？素敵な自分が見えますか？
いつか、その「未来」が「現在」となり、「過去」となった時、よかったと振り返ることができるように祈っていま
す。卒業おめでとうございます。

3月の保健目標・・・健康生活を振り返ろう



❀ 丸子中 保健室情報 ❀ 3学期の来室者数(3/3 現在)

保健室の
利用件数
218
件



体調がわるくて
来た人 **95 人**

一番多かった症状
腹痛



ケガの手当てで
来た人 **112 人**

一番多かったケガ
ねんざ・突き指



春休みは自分をメンテナンス！！

受診・治療を済ませておこう

むし歯の治療がまだの人、メガネ
やコンタクトレンズが合わなくなっ
ている人、春休みは治療や検査の
チャンスです。進級するとすぐに健
康診断があります。



春休みも生活リズムを崩しすぎず、 体調管理をしよう

特に病気でもないが頭痛や腹痛な
どの体調不良が多い人は、その原因
を見つけて、生活リズムを立て直し
ましょう。



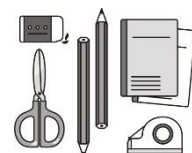
身の回りの整理・整頓をしよう

部屋を片付けて、いらないものは
思い切って処分！
すっきりした気持ちで新年度を迎え
ましょう。



新年度に必要な物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要
な物はありませんか？
服や運動靴のサイズを確認して
おこう。



ゆっくりする時間を取ろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電を。
4 月に向けてエネルギーをチャージしておきましょう。





予防しよう

3月3日は耳の日

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で 聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO（世界保健機関）より

耳は筋音(筋肉が振動している音)も聞こえるよ…静かな部屋で実験してみよう！

- ①体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぐ。
- ②何か音が聞こえないか注意する。
- ③耳に指をしっかりと入れたまま、「力こぶ」を作るように、腕に力を入れる。



【実験結果】

- ②「ゴゴゴ」という地下で水が流れるような低い音が聞こえる。③さらに音が強くなる。

保護者の方へ 健康の記録/運動着の寄付/休み中の緊急連絡先

- ①健康の記録をお返しします。ご確認いただき、4月に再度、提出してください。(1・2年生)
- ②保健室には貸出し用の運動着等があります。学校の運動着を寄付していただける方がいらっしゃいましたら、担任・保健室へお願いします。
(運動着の長そで長ズボン、半そで半ズボン、夏冬制服、リボンなど。サイズの大小は問いません。)
- ③今年度も感染症対策及び学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。春休み中も体調の変化に注意していただき、健康にお過ごしください。休み中の事故や大きなケガ等の緊急な連絡は、平日8:30~16:40 学校へ、それ以外の時間・休日は市役所へお願いします。

許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします