

ほけんだより

七葉中学校保健室発行

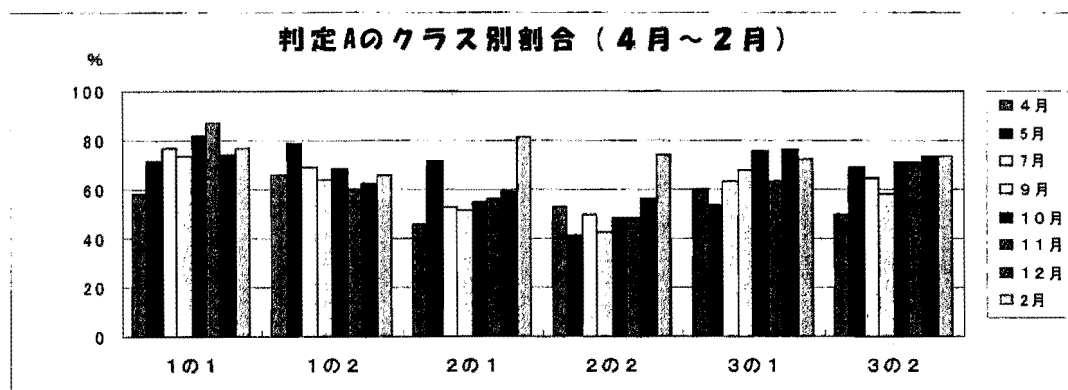
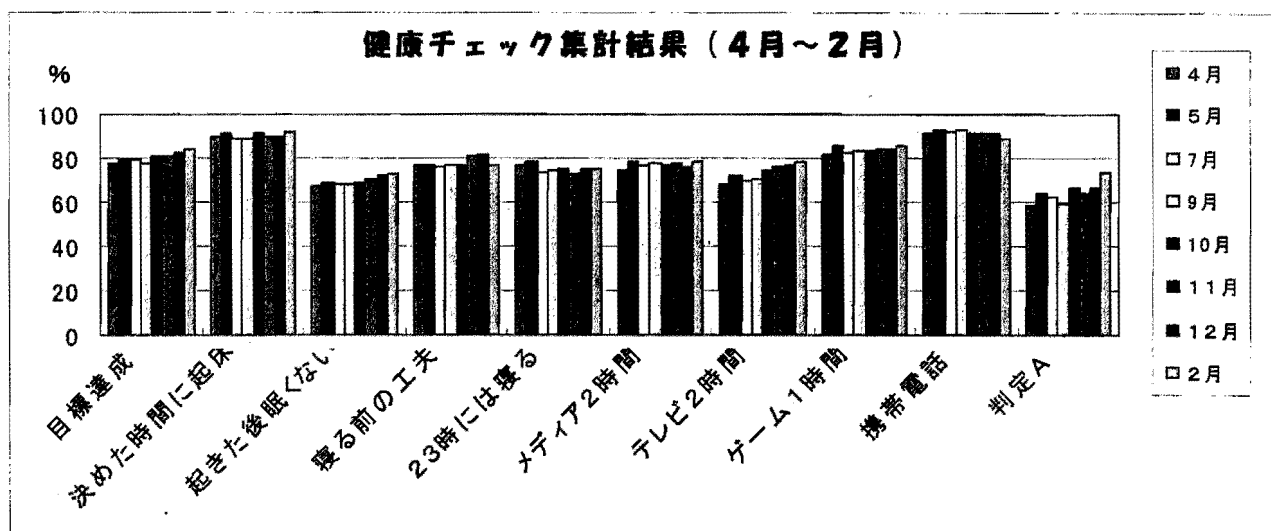


さん きゅう

3月3日は「耳の日」、3月9日は「ありがとうの日」です。また3月は旅立ちの月でもあります、これまでお世話になった家族や先生・友達に「ありがとう」、毎日勉強した机や教科書に「サンキュウ」、そんな言葉が似合う月ですね。

卒業・進級まであと少しです。「終わり良ければすべて良し」学年末まで元気に過ごしましょう。

【一年間の「健康チェック」です】



「睡眠時間の確保をしよう」ということで「睡眠」と「メディア」の面から月1回健康チェックをしてきました。2月はどの学年も伸びました。皆さん、睡眠時間をきちんと取り、メディアも自分なりに自重し、規則正しい生活を送る努力をした結果です。おかげで、インフルエンザも全校に蔓延することも無く終わりそうです。

昔から「健康とは、快眠・快食・快便であること」だといわれています。何をするにも健康第一、規則正しい生活をして丈夫な心身をつくり、ぜひ目標を達成して欲しいと思います。

3月3日 **耳**

▼たとえば、こんな場面で、耳は働いています▼

耳の役割①
音を集め、音を聞く

耳の役割②
からだの傾きや回転を感じる

朝起きる おしゃべり 音楽を聴く 危険を知る

ふとんから起き上がる 歩く 体育や部活動 自転車に乗る

音とは
空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。
●音が聞こえるしくみ
音波が鼓膜にぶれて、振動を起こす。
→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。
→脳で「音」として認識。

「耳あか」って、何？
外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。
耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。
●乾いた耳あか（こな耳）
●湿った耳あか（あめ耳）

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

こんな症状はありませんか？

こんな行動が原因かも？

耳が痛い 耳の中がかゆい ジクジクしている

聞こえにくい 耳鳴りがひどい 耳がつまっている感じ

●耳をよくさわる。 ●耳の近くを打った。
●大きな音を聞いた。 ●イヤフォンをつけたまま寝た。

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。 症状が続くときは、耳鼻科へ。

4月～2月 保健室利用状況

1年間をふり返って

保健室の利用件数 829 件	体調が悪くて保健室に来た人 764 人	ケガの手当てで保健室に来た人 366 人	来室者がいちばん多かった月 11 月	来室者がいちばん多かった曜日 火 曜日
	 いちばん多かった病名は 腹痛	 いちばん多かったケガは 打撲		

健康な一年でしたか 「一年をふりかえろう」

あ あつが しっかり できた。	か からだを 動かすように 心がけた。	さ んど(三食)の よくじ(食事) をきちんと とった。	た いりよく(体力) づくりを がんばった。	な やみを 相談できる人 がいる。	は みがきを ていねいに した。	ま いにち、 朝ごはんを 食べた。	や さしい気持ち で人に接する ことができた。	ら 	わ を ん
	き そく正しい 生活ができた。		ち りょうは 全部 終わっている。		ひ 	み み(目)を 大切に している。		り フレッシュ する時間が 持てた。	生活の様子 を手エツク しましょう。 ●:よくできた ○:まあまあできた △:あと少し ×:できなかった
い が、 手洗いを こまめにした。	く 	す いみん時間は じゅうぶんに とれた。	つ め(爪)の 伸び過ぎに 気をつけた。	ぬ 	ぶ くそうの 調節がきちん とできた。	む ちゅうに なれることが ある。	ゆ うわくに 負けなかった。	る ールを守って 行動した。	
え いよう(栄養) バランスに 気を配った。	け がの 応急手当てが できた。	せ きエチケット を守った。	て つたいを しっかりした。	ね つつゅうしょう (熱中症) 予防 に注意した。	へ 	め が疲れすぎ ないように 気をつけた。		れ 	●の文字を 並べ替えて ×やせーじ を見つけよう!
お もいやりの ある行動が できた。	こ うつう(交通) ルールを 守った。	そ 	と もだちと 楽しい時間が 過ごせた。	の んびり できる時間を 大切にした。	ほ けんしつを 上手に 利用できた。	も くひょうを 持って 行動した。	よ ふかしを しないよう 心がけた。	ろ うかを 走らなかった。	