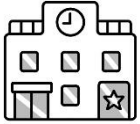


# ほけんだより 3月



令和5年3月8日  
川口市立領家中学校  
保健室 No.13

今年度も、残りわずか!いよいよ3月になりました。3月9日は「サンキュー」で「ありがとうの日」です。今年度の締めくくりである3月はいつも以上に「まわりの人への感謝の気持ちを伝える」ことを意識してみましょう!先輩や友達、お世話になった先生方、いつも一緒にいる身近な家族にもぜひ、感謝を伝えてほしいと思います。「いつもありがとう」を言葉にすることで、感謝の気持ちがもっと伝わるはずですよ!



ココロとカラダのよりどころ 保健室

## 1年間を振り返ってみました

3/6 現在

令和4年度の傾向



けが 274人



病気 499人

領家中は体調不良やけがによる保健室の来室が他の学校と比べて少ないです。ただ、今年度は、学校行事や部活動を通常通り行うことができたこともあり、けがの来室が多かった印象です。(昨年度は年間のけがでの来室が171人でした。)

体調不良でいうと、睡眠不足や不安事や心配事があることから体調が優れない...という生徒が多かったように思います。

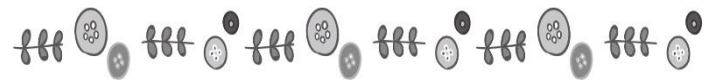
昼休みや放課後は楽しかったことや何気ないお話をしに来てくれる生徒もたくさんいました♪

みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてね。

## どっち?春休みの過ごし方



春のことわざ2つを紹介します! もうすぐ春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか?たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたりゴロゴロして過ごしたりするだけでなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう!



しゅんみん あかつき おぼ  
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



はる う あきみの  
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。





# 3月3日は耳の日

## 予防しよう！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です！

### 予防Point 01

#### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

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

■耳鳴りがする ■耳が詰まっている感じがする ■聞こえにくい こんな症状があればすぐに病院へ行きましょう

## やりすぎ注意！耳そうじ

実は耳あかには、殺菌効果や音の通り道の保護、虫やほこりなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは耳の病気につながることもあるのです！

耳そうじは月に1~2回で十分！入口から1cm くらいのところを軽く拭きとるだけでOKです！



## 保護者のみなさまへ

今年度も領家中学校保健活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。

来年度も、引き続き保健関係の情報や提出物等については毎月学校HPにアップ、保護者緊急メールにてほけんだより発行のお知らせを配信させていただきます。来年度も学校保健行事でのお子様の様子や大切な保健室からのお知らせを掲載していきますので、ぜひお子様とご確認をお願いいたします。

