



ほけんだより

令和6年3月1日
美乃浜学園
保健室



たくさん思い出ができた1年間を締めくくる時期となりました。

もうすぐ9年生は卒業を迎えます。今の9年生が1年生の頃の身長と比べると、平均で男子は50.8cm、女子は41.9cm大きくなりました。目には見えませんが心も大きく成長していることと思います。卒業式、修了式を元気に迎えられるよう、今後もうがい・手洗いをしっかり行い、かぜ予防にご協力くださいますようお願いいたします。

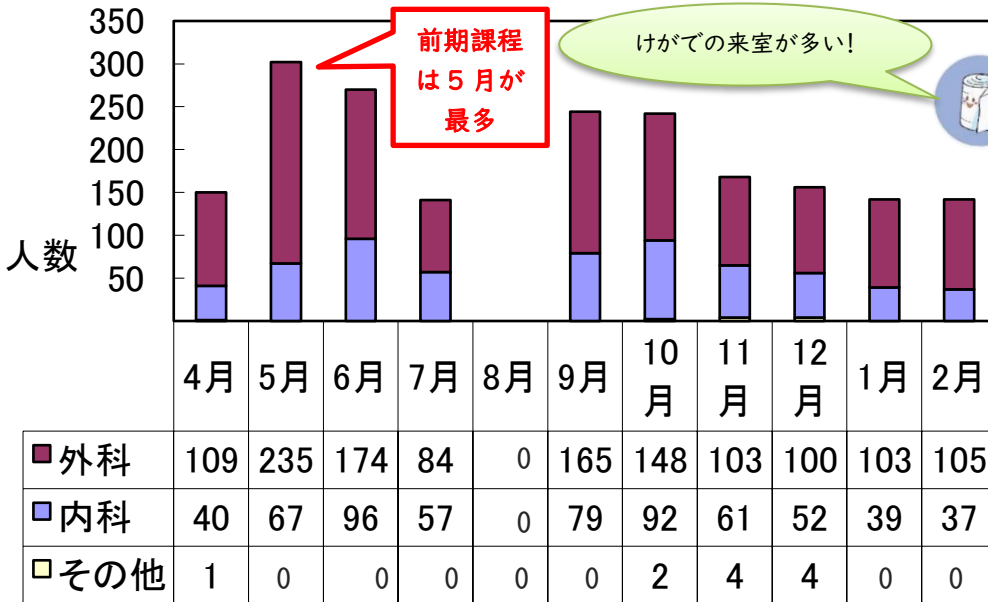
3月の保健目標

一年間の健康生活を振り返ろう



1年間元気に過ごせましたか ～今年度の保健室～ (R5.4/1～R6.2/22までの集計)

〈前期課程〉1～6年生 保健室月別来室者グラフ



「外科」「内科」について

- ・外科…体の外側のケガ (すり傷・打撲など)
- ・内科…体の内側の不調 (頭痛・腹痛など)

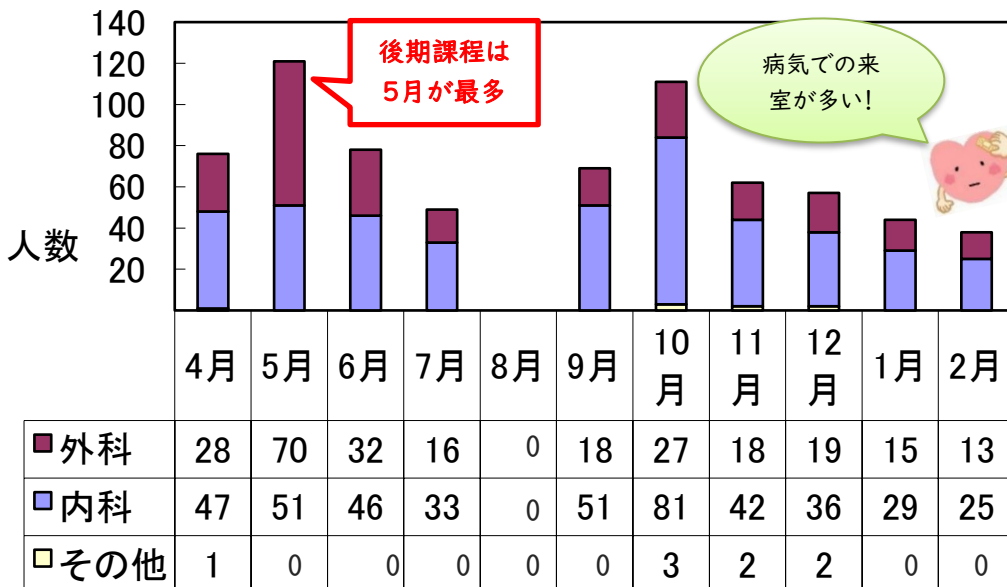
【前期課程】

- ・病気では頭痛、けがでは打撲が一番多かった。また、手・手指部のけがが一番多かった。
- ・病気は水曜日、けがはロング昼休みのある木曜日が多かった。

【後期課程】

- ・病気では頭痛、けがでは痛みを訴えての来室が一番多かった。
- ・病気は水曜日と金曜日、けがは水曜日に多かった。

〈後期課程〉7～9年生 保健室月別来室者グラフ



令和5年度

保健室来室者総数 のべ人数

2662 人 (昨年度 3552 人)

前期課程 1975 人
(昨年度 2366 人)

後期課程 705 人
(昨年度 1186 人)

1日あたりの来室人数

15.5 人
(昨年度 19.5 人)

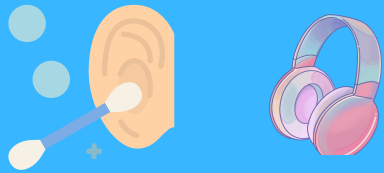
耳について

3月3日は耳の日です！

耳を大切にしていますか？

耳を大切にするためには？

- 耳そうじは入口をやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



耳にカビが…!?

耳垢は、細菌やカビが外耳道に繁殖するのを防いだり、敏感な外耳道皮膚を保護する役割があります。また苦味があり、虫などの進入も防いでくれます。つまり、耳垢が私たちの耳を保護しているのです。

耳掃除のしすぎに注意しましょう！

※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HPより

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



外耳道真菌症って？

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



主な原因

耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く耳に湿気がこもる)

お家でときどきチェック！！ 聞こえているかな？

- 名前を呼んでも返事をしない・振り向かない
- テレビの音を大きくしたがる
- 何度も聞き返す
- 大きな声で話す
- 集中力がない



「何度呼んでも返事をしない」と叱っているケースの中には、難聴が原因になっていることもあります。上のようなチェックを時々ご家庭で行っていただき、思い当たるようなことがあれば、一度、耳鼻科受診をお勧めします。

子どもの難聴の原因で多いのは、「**滲出性(しんしゅつせい)中耳炎**」です。かぜを引いた後などに起こることが多くあります。かぜのウイルスが耳管を通して中耳まで届くと、中耳の鼓膜に炎症を起こします。そして、そこからしみ出た液体が鼓膜の内側にたまって、聞こえを悪くします。急性中耳炎と違い、激しい痛みや発熱がないため、自分の症状を説明できない子どもの場合、周りの大人が気付いてあげないとなかなか見つからない病気と言えます。