

保健だより 3月

令和4年3月
大島中学校

日差しが暖かな日が増え、春の訪れを感じる季節になりました。今年度も残すところ約1ヵ月です。現在の教室で学級の仲間と過ごせるのもあと少し。1年の振り返りを行いながら、1日1日を大切に、思い出を作っていきます。さて、新型コロナウイルス感染症は未だに油断できない状況です。引き続き、手洗い・消毒、マスクなど感染症対策に努めましょう。

保健室 1年間の振り返り

保健室の利用件数
728件

体調がわるくて来た人**388**人
一番多かった症状
頭痛

ケガの手当てで来た人**339**人
一番多かったケガ
擦り傷

今年度の保健室利用件数は2月現在で728件です。内科での来室は頭痛、外科では擦り傷が最も多かったです。特に体育や、部活動の際に病院で受診するような大きなけがをしてしまうことが多いので、安全に気を付けて活動に取り組んでください。

ケガが一番多かった場所は
校庭

★ 皆さんは健康に過ごせていましたか？

この1年を通して、健康に気をつけながら元気に毎日を過ごすことができましたか？自分の生活を振り返って、健康チェックをしてみましょう。

できたことはこれからも継続し、できなかったことは来年度こそは取り組めるように、意識をしていきましょう。

～健康振り返りチェック～

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きができた | <input type="checkbox"/> 適度に運動をがんばった |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を毎日食べた | <input type="checkbox"/> 姿勢を正して授業を受けた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をした |
| <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをした | <input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した |
| <input type="checkbox"/> ハンカチを持ってきた | <input type="checkbox"/> スマホやゲームの時間を守って使用した |



花粉症の季節です

例年、花粉は2月の中旬頃より飛散量が増え始め、3月はピークを迎える時期です。天気予報で花粉の情報をチェックし、早めの対応を心がけましょう。花粉症にかかっていない人も、鼻水やくしゃみがとまらない、目がかゆいなど症状がみられたら、すぐに病院を受診するようにしましょう。

★花粉が多い日

- ・ 晴れている
- ・ 風が強い
- ・ 気温が高い
- ・ 雨が降った翌日
- ・ 空気が乾燥している



出かけるときは…

- ・ 花粉予報をチェック
- ・ 帽子、マスク、眼鏡で防ぐ
- ・ ツルツル素材の服を着る

外から帰ったら…

- ・ 玄関で花粉を払い落とす
- ・ 手洗い、うがいをする
- ・ 顔を洗う

そこに「耳垢」は
ありません



耳

の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒に落ちます。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているんですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。保健室からは健康に関する様々な情報を発信してきました。中学校で取り組んだことは、高校、そして大人になっても続けてください。皆さんが将来、健康でステキな大人になり、たくさん活躍することを願っています。

