

3月 保健だより

令和3年3月10日
我孫子市立白山中学校
保健室

学年の区切りの月になりました。楽しかったことや頑張ったことがある反面、我慢したことや辛かったことも多い1年だったと思います。体の成長と同じように、これらの経験が皆さんを大きく成長させてくれると信じています。ウィルスとの戦いはまだ続きそうです。春休みは自分の心と体を見つめて、新年度を元気にスタートする準備を整えましょう。まもなく卒業する3年生の皆さんの目には未来の光景が映っていることでしょうか。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。

体調管理をしよう

特に病気でもないのに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。



春休みは 自分を メンテナンス



ゆっくりする時間をもとう

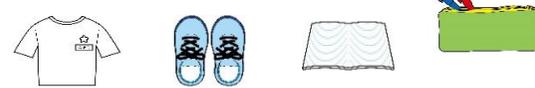
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間頑張った自分をほめてあげてください。



新学期の準備をしておこう

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学期を迎えましょう。

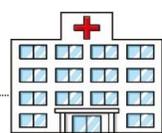
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服や靴が小さくなっていないかも確認を。



- [例えば、こんな時]
- ・昼休みにボールが目に入った
 - ・部活動で突き指した
 - ・下校中に足を捻挫した など

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は、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。具合が悪いところは、病院で診てもらいましょう。



☆ 学校でケガをした時は

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用できます

- 治療費の総額が、医療機関の窓口で1,500円以上かかったものが対象です。申請を希望する場合は、保健室まで連絡してください。
- 申請用紙をもらって、まだ学校に提出していない人は、治療が終わり次第すぐに提出をしてください。
- 学校でのけがには、1回300円で受診できる「我孫子市子ども医療費助成受給券」は使用できませんので、この制度を利用してください。

おもしろ ほけん教室

[今回のテーマ]

知って守ろう！音の受信器



耳はとっても働き者。眠っている間も物音を聞きつけて起こしてくれたり、危険を知らせてくれたりします。さらに、少し工夫をすると、こんな音まで聞くことができます。自分の体で実験してみましょう。

【実験】

- 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、「カこぶ」を作るように、腕に力を入れる



【結果】

- ② 「ゴゴゴ」と、地下で水が流れるような、低い音が聞こえる
- ③ 「ゴ」という音が、さらに大きくなる



この音の正体は？

きんおん
筋音

筋肉が動いている証拠

- ・姿勢を保つために働いている腕などの筋肉の音
- ・体の筋肉の収縮によって起きるとも細かな振動が指を伝って耳に届き、「ゴ」という音として聞こえる

腕に力が入るとともに筋肉の働きが大きくなり、音も大きくなる

★ 日頃、スポーツや筋トレ以外で、自分の筋肉を意識することはあまりありませんが、「筋音」を聞けば、自分の筋肉の活動を気軽に知ることができます。

デリケートな耳を守るために

●十分な休養をとって 耳を休ませる

耳がしっかり働くためには、1日8時間の休養が必要



●耳を叩いたり、すぐ近く で大きな音を出さない



大きな音の振動で、鼓膜が破れることがある

●長時間大きな音を 聞き続けない

音を脳に伝える働きをする細胞は、大音量などで傷つくと、元に戻らない



耳からの黄信号を見逃さないで！！

- 耳が痛い
- よく、めまいがする
- 耳の中がかゆい
- 耳がつまっている感じ
- 耳鳴りがする
- 耳の中がジクジクしている
- 聞こえにくい

耳の病気は

- ・悪い場所がわかりにくい
- ・悪くなるのが早い
- ・治るのに時間がかかる

★ 様々な音にさらされている耳は、あなたが感じているよりも疲れています。このような症状が続いたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

