



ほけんだより 3月号

令和5年3月1日
益子中学校 保健室

令和4年度もいよいよ最後の1か月となりました。3年生はもうすぐ卒業、1・2年生も進級に向けて、様々な「まとめ」をする時期になりましたね。ぜひ、次のステップに向けて、前向きな取り組みとまとめをしてみてください。

3月3日は「耳の日」です



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

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

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 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



ちようかくしょうがい

「聴覚障害」を知っていますか？

「聴覚障害」とは、音の聞こえ方に何らかの困難を感じている状態のことです。

全く聞こえない人だけでなく、耳栓をしたような聞こえ方をする人や音はするけれど何を話しているのかわからないという状態の人もあります。

また、障害が片耳だけという人もいて、その人の特徴によって、サポートの仕方も変わってきます。

聴覚障害は、見た目では判断しにくく、気づいてもらえないことが多くあります。もし、自分の周りに聞こえ方に何らかの困難を感じる人がいたら、どうすればいいのか、その人に尋ねてみてください。メモしてほしいとか、BGMを止めてほしいとか、その人が求める方法でサポートできるといいですね。

いかり刻々♪朝の生活リズム♪ム



登校時間ギリギリに慌てて到着する生徒が増えてくる時期です。寒さで布団から出るのがイヤだなと感じる朝もありますが、決まった時間に起きる習慣を身に付けましょう。特に3年生は入試に向け、朝活しましょう!!

令和4年度 益子中生の記録

身長伸びの平均値	体重増加の平均値
1年男子 5.99cm 2年男子 4.50cm 3年男子 2.30cm 1年女子 2.23cm 2年女子 1.24cm 3年女子 0.50cm	1年男子 5.69kg 2年男子 4.81kg 3年男子 3.48kg 1年女子 3.29kg 2年女子 1.92kg 3年女子 1.67kg

保健室の1年間

ケガをした人数	体調を崩した人数
のべ 271 人 6月が58人でトップ すり傷53人、捻挫38人、打撲31人	のべ 391 人 6月が54人でトップ 頭痛144人、気分不良82人、腹痛62人

以上、保健室における益子中生の記録でした!! 来年度はどうなっているかな? お楽しみに!!